

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



ФЕХТОВАНИЕ

Под общей редакцией доцента,
заслуженного мастера спорта СССР

К. Т. Булочко

Допущено Центральным советом
Союза спортивных обществ
и организаций СССР

в качестве учебника для институтов
физической культуры



ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
Москва 1967

7А3.7 Ф46
6—9—2 Тем. план
1967 № 78

Предисловие

С момента выхода в свет последнего учебника по фехтованию для институтов физической культуры прошло более семи лет. За это время произошли существенные изменения в теории, методике и практике фехтования.

Предлагаемый учебник написан для студентов институтов физической культуры, изучающих курс фехтования. Он также может быть успешно использован преподавателями и тренерами, обучающими и воспитывающими фехтовальщиков от новичка до мастера спорта в детских и молодежных спортивных школах, в высших учебных заведениях и в секциях ДСО.

Учебник разработан авторским коллективом на основе обобщения многолетнего опыта работы кафедр фехтования институтов физической культуры Ленинграда, Москвы, Львова и Минска, а также передового опыта ведущих советских тренеров и спортсменов с учетом всего прогрессивного, имеющегося в практике фехтования за рубежом.

В этом учебнике более полно и доступно освещаются вопросы терминологии и классификации, глубоко и всесторонне излагаются современная техника и тактика. Широко раскрываются система последовательного обучения фехтованию, средства и методы спортивной тренировки. Особое внимание обращено на методику проведения групповых занятий и индивидуального урока, на развитие боевых умений в тактической подготовке, учебных боях и соревнованиях.

Впервые в учебнике излагаются вопросы формирования профессионально-педагогических навыков и умений у будущих тренеров и преподавателей по фехтованию, методика проведения учебной практики, способы совершенствования тренерской техники индивидуального обучения. Тщательно подобраны упражнения для общей и специальной физической подготовки фехтовальщика. В учебнике изложены также вопросы психологической и волевой подготовки.

Над созданием учебника работала авторская бригада. Главы — I, II, III, V, VI, VII и XII написаны К. Т. Булочко, глава IV — К. Т. Булочко совместно со специальной комиссией Федерации фехтования СССР в составе В. А. Аркадьева, А. П. Варакина, М. П. Мидлера А. Н. Пономарева, глава VIII — В. С. Келлером и Д. А. Тыш-лером, глава IX — Ю. В. Варагановым и Л. В. Сайчуком, глава X — В. А. Аркадьевым, глава XI — В. И. Федоровым. Раздел главы VII «Развитие боевых умений в тактической подготовке рапириста» написан М. П. Мидлером. Рисунки для учебника разработаны К. Т. Булочко.

Все замечания и пожелания по содержанию учебника просьба направлять по адресу: Ленинград, ул. Декабристов, 35, кафедра фехтования ГДОИФКа им. П. Ф. Лесгафта.

Глава I. ФЕХТОВАНИЕ В СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ЗАДАЧИ, ЗНАЧЕНИЕ И МЕСТО ФЕХТОВАНИЯ В СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Физическое воспитание является неотъемлемой частью коммунистического воспитания советского народа. Физическое воспитание вместе с умственным развитием, политехническим образованием, нравственным и эстетическим воспитанием содействует формированию нового человека, борца за построение коммунизма, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Физическая культура и спорт направлены на укрепление здоровья и закаливание организма человека, совершенствование его физических, моральных и волевых качеств и овладение двигательными навыками, жизненно необходимыми в творческом труде и обороне Родины.

Фехтование — один из многочисленных видов спорта, распространенных в Советском Союзе, — по праву пользуется любовью молодежи. Занятия фехтованием содействуют укреплению здоровья, развитию ценных физических качеств — быстроты действий, силы, ловкости, точности движений и гибкости; воспитывают моральные и волевые качества — быстроту мышления, сообразительность, настойчивость, инициативность, самообладание и др. Регулярные занятия и соревнования по фехтованию развивают быстроту ориентировки в постоянно меняющихся ситуациях боя, остроту зрительных восприятий и быстроту двигательных реакций, тонкость мышечного чувства, выносливость к длительным волевым и физическим напряжениям. Это позволяет считать фехтование одним из эффективных средств физического воспитания, формирующих жизненно необходимые качества, навыки и умения. Несомненно, велико и педагогическое значение фехтования. Овладение техническими навыками требует внимания, быстроты и силы мышц в контрастных переходах от статики к динамике действий и высокой дисциплины поведения при обращении с оружием. Тактические действия требуют от спортсмена боевой собранности, наблюдательности, быстрой оценки действий, находчивости, объективной оценки успеха или неудачи и самообладания при больших эмоциональных напряжениях.

Фехтование в советской системе физического воспитания, как вид спорта и средство физического развития и воспитания, культивируется в секциях ДСО, в детских и молодежных спортивных школах, в суворовских и нахимовских училищах, в гражданских и военных учебных заведениях и частях Советской Армии.

В институтах физической культуры и школах тренеров фехтование является учебной научно-педагогической дисциплиной, где изучают общий сокращенный курс и проходят специализацию с широким курсом теории и практики в целях подготовки кадров — преподавателей и тренеров по фехтованию. В театральных институтах и хореографических училищах изучают курс сценического и спортивного фехтования.

Различные виды национального фехтования на старинном и спортивном холодном оружии распространены в наших братских республиках.

Занятия фехтованием полезны и доступны не только детям, молодежи, но и лицам среднего и пожилого возраста.

Кроме организованных занятий в специально оборудованных спортивных залах фехтовать на рапирах можно даже в небольших комнатах в домашних условиях и на открытом воздухе на любой площадке. Полезно включать приемы фехтования в утреннюю гимнастику. В ряде случаев занятия фехтованием могут служить лечебным средством при нарушении жирового обмена и некоторых видах искривления позвоночника у детей.

Фехтование в нашей стране завоевывает все большую популярность. Этому содействует и растущий авторитет наших мастеров клинка на международной арене, где они с каждым годом добиваются все больших успехов.

Рост физкультурного движения после Великой Октябрьской социалистической революции, все возрастающее материальное благосостояние трудящихся масс, идейная направленность физической культуры и спорта, развитие передовой советской науки о физическом воспитании, упорный труд тренеров и спортсменов способствовали формированию советской школы спорта, и в частности советской школы фехтования.

В настоящее время советская школа фехтования завоевала международное признание как наиболее массовая и передовая как в достижении высот спортивного мастерства, так и в разработке научных основ теории, техники и методики спортивной тренировки.

Виды фехтования

В Советском Союзе культивируются спортивное фехтование, спортивно-прикладное, сценическое и национальные виды фехтования (см. рис. «Классификация видов фехтования»).

Спортивное фехтование проводится на спортивном холодном оружии — рапирах, саблях и шпагах среди мужчин и на рапирах среди женщин. Оно подчинено правилам, разработанным Международной федерацией фехтования (ФИЕ). Разновидностью спортивного фехтования является фехтование на шпагах, где, согласно правилам, бой ведется на один укол.

В национальных видах фехтования используются старинное национальное холодное оружие или специальные палки с применением защитных средств. Например, в фехтовании по-хевсурски «парикаоба» применяются палашевидные мечи, круглые щиты (деревянные или металлические), в фехтовании по-нанайски «капигуи» — короткие палки, на которых фехтуют одной или двумя руками. Поединки могут быть парными и групповыми по специальным правилам. Эти виды фехтования систематически включают в программу местных спартакиад и празднеств.

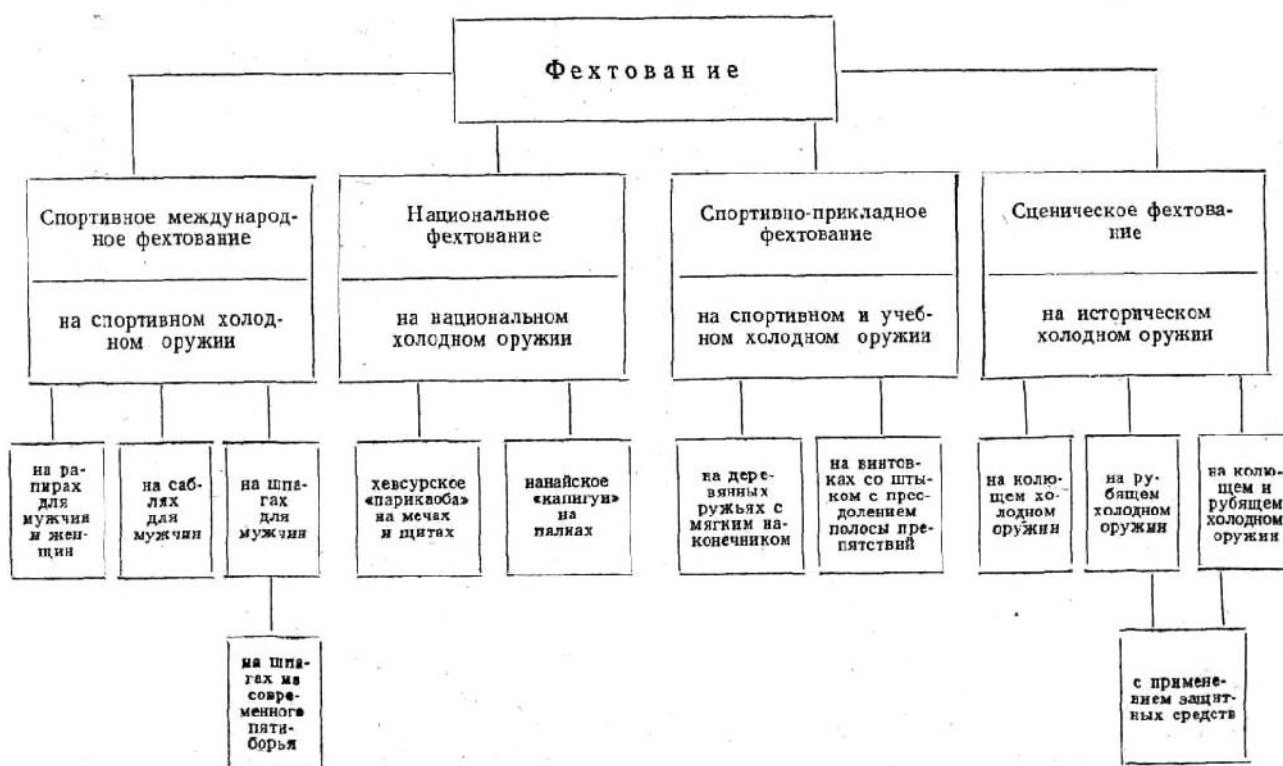
Спортивно-прикладное фехтование проводится на спортивном и учебно-боевом холодном оружии — винтовках с эластичным штыком, деревянных ружьях с мягким наконечником. По этим видам фехтования имеются утвержденные правила, по которым проводятся соревнования. Спортивно-прикладное фехтование — средство физической подготовки войск и специальных частей.

В сценическом фехтовании применяется различное колющее и рубящее старинное холодное оружие — мечи, шпаги и даги, штыки, сабли и т. п. с защитными средствами.

Сценическое фехтование — искусство условного боя на холодном оружии — подчинено законам сценической жизни и построено по типу утилитарного в соответствии с исторической эпохой. Сценическое фехтование, как обязательная дисциплина совершенствования двигательной культуры актера и необходимый вид его физического воспитания, преподается в театральных учебных заведениях, консерваториях и балетных школах.

Все виды фехтования могут быть показательными, если фехтовальщики имеют целью демонстрировать процесс боя или боевые движения в интересных и красивых зрелищных формах спортивного или гимнастического характера.

Классификация видов фехтования



Содержание спортивного фехтования

В советской системе физического воспитания фехтование — один из видов спорта группы единоборства. Приемы и боевые Действия, выполненные занимающимися на тренировке и в бою, являются физическими упражнениями, содействующими всестороннему физическому развитию, воспитанию ценных качеств, навыков и умений.

Фехтование является организованным педагогическим процессом и проводится в учебных и тренировочных занятиях. Система разнообразных физических упражнений, движений, приемов и действий, проводимая при подготовке фехтовальщика, своеобразные методы и формы организации занятий и соревнований обеспечивают широкие возможности всестороннего физического развития и воспитания занимающихся.

Основным содержанием современного спортивного фехтования является единоборство, целеустремленный поединок — бой двух противников с применением спортивного холодного оружия, обусловленный определенными правилами соревнований.

В фехтовальном бою спортсмены противопоставляют один другому свою технику, тактику, все свои силы и способности. Каждый стремится осуществить задуманный им план действий, превзойти противника и первым нанести определенное количество уколов или ударов.

В спортивной борьбе с оружием противодействуют две тактики, два плана замыслов, из которых осуществляется только один — план победителя.

Борьба между двумя фехтовальщиками ведется главным образом за взятие нужной дистанции, за выбор выгодного момента для нанесения укола или удара и за целесообразное движение оружием в конечном действии. Эти основные виды технических и тактических действий развивают умение быстро мыслить в ходе боя, искусно обманывать противника, строить и осуществлять свой план действий. Вместе с этим у фехтовальщиков развивается наблюдательность, умение улавливать, видеть, чувствовать, представлять и осмысливать все движения противника, понимать его поведение и состояние и в соответствии с его действиями и намерением быстро принимать и проводить свое решение, используя для этого нужные приемы.

Как физические упражнения фехтовальные приемы и действия выполняются

преимущественно с резким изменением темпа и ритма, с максимально быстрыми и разнообразными физическими и волевыми усилиями. Процесс тренировки и бои сильно воздействуют на сердечно-сосудистую и нервную систему занимающихся в связи с затратой больших физических, эмоциональных и волевых напряжений. Поэтому для достижения высоких спортивных результатов в фехтовании необходима хорошая всесторонняя общая и специальная физическая подготовка.

Современные фехтовальные бои требуют от спортсмена большой выносливости в длительных волевых, нервных и физических напряжениях, выдержки, самообладания и умения подавлять излишние эмоции.

Фехтование как учебная и научная дисциплина

Фехтование, как спортивно-педагогическая дисциплина, основывается на советской педагогике, психологии, теории и методике физического воспитания, физиологии, гигиене и врачебном контроле.

Теория фехтования разрабатывает вопросы содержания предмета, цели, задачи, место и значение фехтования в советской системе физического воспитания. Предметом теории фехтования являются также: классификация видов фехтования, приемов и боевых действий; совершенствование терминологии, планирование процесса спортивной тренировки, анализ техники приемов боя и тактики действий; изучение вопросов энергетических затрат и динамики физического развития под влиянием фехтования, а также исследование психических и физиологических процессов, происходящих у фехтовальщиков; улучшение форм и методов проведения соревнований, улучшение оружия, снаряжения, электрооборудования, применяемого для фиксации уколов и др.

История фехтования раскрывает (в неразрывной связи с общей историей физической культуры) процесс развития фехтования как искусства владения холодным оружием и средства физического воспитания и спорта. Большое воспитательное и практическое значение для разработки теории и методики имеет не только изучение опыта прошлого, но и опыта современной практики, накопленного за советский период развития фехтования: виды фехтования, техника и методика обучения, эволюция спортивного оружия, анализ международных встреч и выступлений советских и зарубежных фехтовальщиков, обобщения важнейших научных исследований.

Методика преподавания фехтования изучает общие основы обучения и воспитания применительно к фехтованию и имеет частную методику обучения отдельным видам спортивного фехтования — на рапирах, саблях и шпагах.

Методика фехтования охватывает вопросы рациональных методов обучения и воспитания различного контингента занимающихся, проблемы спортивной тренировки спортсменов разной квалификации, частную методику группового и индивидуального урока и других форм занятий, методы и методические приемы обучения технике, тактике, физической и волевой подготовке фехтовальщиков, а также вопросы совершенствования педагогического мастерства и тренерской техники фехтования.

В специальных учебных заведениях по физической культуре теорию, историю и методику фехтования изучают на лекциях и семинарах, технику и тактику — на практических и методических занятиях; педагогические умения и навыки приобретаются на занятиях по учебной практике и специальных методических занятиях по методике преподавания. При подготовке и переподготовке преподавателей и тренеров большое внимание уделяют творческой самостоятельной работе над специальной литературой и наглядными учебными пособиями; работе по анализу киноматериалов, научных исследований и методических разработок; самостоятельной подготовке курсовых работ и домашних заданий.

Для совершенствования тренерских умений и навыков широко используются различные формы самостоятельной практической работы в спортивном зале, разработка и выполнение комплексов зарядки и специальных упражнений фехтовальщика, индивидуальные взаимоуроки, «контры» и бои, судейство соревнований, проведение отдельных уроков, бесед

и т. д.

Для научного обоснования вопросов теории фехтования, рациональной методики обучения и воспитания, решения проблем спортивной тренировки различного контингента занимающихся, анализа техники и тактики, влияния фехтования на различные системы организма и других вопросов применяются разнообразные педагогические методики с использованием психологических, физиологических и врачебных методов исследования. Применение разнообразных математических, биомеханических, биохимических, гигиенических и других методов исследования позволяет лучше определить и использовать комплексную методику исследования для выявления отдельных узких сторон явления или процесса и взаимную их связь в постановке углубленного исследования.

Обобщением передового опыта и научными исследованиями в области фехтования занимаются преподаватели и сотрудники спортивных и теоретических кафедр учебных и научно-исследовательских институтов физической культуры, квалифицированные тренеры и врачи физкультурных диспансеров, а также студенты, специализирующиеся по этому виду спорта, и аспиранты институтов физической культуры.

Одним из важнейших и необходимых условий успешной деятельности преподавателя и тренера по фехтованию является систематическая исследовательская и методическая работа по совершенствованию средств и методов преподавания, по научному обоснованию важнейших проблем, выдвигаемых жизнью и практикой преподавания.

Значительное внимание в физкультурных учебных заведениях уделяют студенческому научному обществу в целях привития основ научных знаний и широкого привлечения студенчества к творческим самостоятельным научным исследованиям. За время обучения в институте студент должен не только изучить теорию, методику и практику фехтования, но и овладеть современными методами научных исследований, навыками самостоятельной организации и проведения научной работы.

Формирование профессионально-педагогических навыков у студентов

Студенты физкультурных учебных заведений, будущие преподаватели и тренеры по фехтованию, должны овладеть определенным объемом профессионально-педагогических умений и навыков.

Навыки самостоятельной работы над книгой:

- 1) уметь подбирать специальную литературу, углубленно и по системе работать над ней, анализировать те или иные разделы, выделять главное, увязывать теоретические вопросы с передовой практикой;
- 2) составлять конспект и выписки из специальной литературы и пользоваться ими в практике;
- 3) кратко и четко излагать содержание теории и методики проработанного материала.

Навыки обучения физическим упражнениям:

- 1) уметь четко подавать команду и организовывать занимающихся для выполнения упражнений, приемов боя и действий;
- 2) уметь кратко объяснять упражнение, образцово показывать главное и второстепенное, сочетать показ с краткими пояснениями, уметь ставить задачи и задания для самостоятельной работы занимающихся;
- 3) уметь оказывать помощь занимающимся, определять недостатки, ошибки и способы их устранения;
- 4) знать терминологию, разнообразные методические приемы проведения упражнений и действий по распоряжению, заданию, по условным сигналам и знакам;
- 5) уметь рационально дозировать нагрузку и отдых для различного контингента занимающихся, правильно оценивать и учитывать выполнение упражнений и действий занимающимися.

Навыки тренерской техники индивидуального обучения:

- 1) уметь дать объяснение, показать и выполнить приемы и действия за различных противников;

2) владеть тренерской техникой движений оружием и телом в подготавливающих, наступательных, оборонительных действиях и их сочетаниях;

3) уметь ставить перед учеником и решать тактические задачи на отдельные действия, на выбор одного из двух или нескольких действий, на сочетание и развитие их в различных боевых ситуациях.

Навыки в проведении занятий с различным контингентом занимающихся:

1) уметь проводить строевые упражнения, разминку, зарядку и выполнять комплексы специальных упражнений;

2) уметь проводить отдельные части урока по основным и вспомогательным упражнениям, групповым и индивидуальным урокам по рапире, сабле и шпаге со спортсменами различных разрядов, возраста и пола;

3) уметь дать педагогический анализ урока.

Умения и навыки в проведении воспитательной и массовой работы:

1) знать обязанности дежурного, капитана команды, физорга, члена бюро и т. п.;

2) уметь проводить беседы, информаций, давать объявления, сопровождать показательные выступления, подводить итоги соревнований и массовых мероприятий;

3) уметь сочетать организационную и воспитательную работу, проводить собрания, культпоходы, сдачу норм ГТО и другие массовые мероприятия, руководить занимающимися, ставить конкретные задачи, задания и решать их;

4) уметь воспитывать и развивать у занимающихся важнейшие физические и волевые качества и черты характера и осуществлять психологическую подготовку к соревнованиям.

Навыки в судействе и подготовке общественных кадров:

1) выполнять обязанности уголовного судьи, секретаря, хронометриста, коменданта соревнований, судьи при участниках, старшего судьи, заместителя главного судьи и главного судьи;

2) выполнять обязанности члена комиссии по приему норм ГТО и контрольных нормативов;

3) уметь самостоятельно проводить семинар судей для учащихся ДСШ;

4) готовить общественных инструкторов по проведению зарядки в школе и в производственном коллективе.

Навыки в составлении документации:

1) уметь составлять учебный план, программу, график учебного процесса, рабочий план, конспект занятий, вести журнал учета;

2) уметь составлять план работы коллектива, смету расходов, план массовых мероприятий, календарь и положения о соревнованиях, вести судейские протоколы, составлять отчеты о работе и о соревнованиях;

3) уметь составлять индивидуальный план тренировки, вести дневник тренировки и самоконтроля;

4) уметь составлять комплексы зарядки, разминки, производственной гимнастики.

Начальные навыки в проведении научно-исследовательской работы:

1) выбрать темы, разработать план работы, подобрать литературу и работать над ней;

2) овладеть методами педагогического исследования (овладение дополнительными методами — физиологическими, психологическими, гигиеническими и др., в зависимости от условий их проведения), организовать и проводить исследования;

3) анализировать проведенные исследования, изложение работы, разработать иллюстративные материалы, подготовить аннотации, рефераты, сообщения.

Подготовка мест занятий и соревнований, ремонт инвентаря:

1) уметь подготавливать места занятий и соревнований (натянуть дорожки, подготовить аппаратуру, демонстрационные щиты, места для зрителей и т. п.);

2) знать, как производить пайку, точку и монтаж электрооружия, уметь ремонтировать фехтовальное снаряжение и инвентарь, а также устанавливать и устранять основные неисправности в электрооборудовании.

Гигиенические навыки:

1) соблюдать личную и общественную гигиену, а также режим спортсмена, знать

методику закаливания и способы применения самомассажа;

2) оказывать первую помощь при травмах.

Глава II. ИСТОРИЧЕСКИЙ ОЧЕРК РАЗВИТИЯ ФЕХТОВАНИЯ

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ ИЗ ОБЩЕЙ ИСТОРИИ ФЕХТОВАНИЯ

Фехтование в древнем мире. Фехтование (от немецкого *fechten* — фехтовать) — это искусство владений холодным оружием (мечом, шпагой, саблей и др.). В настоящее время фехтование — один из видов спорта. Соревнования по фехтованию проводятся на специальном холодном спортивном оружии по установленным международным правилам.

Холодное оружие в утилитарных целях применялось еще в глубокой древности.

Русский марксист Г. В. Плеханов научно доказал, что первобытные игры, физические упражнения и владение примитивным оружием порождены трудовой деятельностью людей.

Войны также способствовали усовершенствованию самого оружия и способов владения им. Подготовка воинов и обучение владению оружием у народов древнего мира начинались с детства. Это нашло свое отражение в религиозных и бытовых обрядах, изобразительном искусстве, физической культуре и т. д.

Фехтование в рабовладельческих государствах древнего мира носило классовый характер, им занимались рабовладельческая знать и в самобытных формах — народные массы в целях самообороны.

«Фехтование опередило на добрых IV века Олимпийские игры античной Греции, и если судить по фрескам храма Медине Абу (Верхний Египет), построенного Рамзесом III 1190 лет до н. э., то они изображают спортивное соревнование, организованное фараоном в честь победы над ливийцами. На мушете ясно видно оружие, руки защищены рукояткой, как у сабли, у некоторых фехтовальщиков лица закрыты маской. Жюри и организаторов поединка можно узнать по перу, которое они держат. Все это указывает на то, что речь идет о соревновании» (Роже Дюшоссуа. Энциклопедия спорта Ларуса, 1962).

Фехтование как зрелищное искусство владения холодным оружием получило широкое распространение в древнем мире. В период разложения Римской империи кровавые поединки были излюбленным зрелищным развлечением народа. В Риме первые поединки гладиаторов проводились в 264 г. до н. э. на празднествах. Гладиаторы вербовались из рабов, которых обучали искусству владения холодным оружием. Начинающие гладиаторы упражнялись вначале деревянными шестами и палками. Они наносили удары по столбу, врытому в землю, или по чучелу, набитому соломой. При этом изучались положения и позы, строго соблюдаемые при публичных состязаниях.

Состязания проводились в цирках и амфитеатрах. Гладиаторов различали по роду оружия. Оружием нападения были копья, трезубец, римский меч, прямой или изогнутый кинжал, иногда употребляли рапиры. Противники всегда имели разное вооружение, например, у одного гладиатора был шлем, щит и кинжал, у другого — трезубец, сетка и др. (рис. 1).

«Первым известным учителем фехтования был консул Рутилий (105 лет до н. э.). Юлий Цезарь, готовясь к борьбе с Помпеем, приказал научить фехтованию своих милиционеров и сам разработал правила фехтования... Рапира была изобретена при императоре Нероне» (Энциклопедический словарь, т. 35а, С-Петербург, 1902).

Владение холодным оружием в древние времена требовало большой физической силы, ловкости и мужества. Тяжелое боевое оружие и массивные доспехи были под силу только выносливому воину. Техника владения оружием отличалась широкими размашистыми движениями вооруженной рукой, боевая стойка была левым боком к противнику, в левой руке находился щит или сетка. В приемах нападения преобладали рубящие удары мечом. Римские воины с успехом применяли рубящие удары и уколы.

В Древней Греции поединки на боевом оружии проводились до первой крови при судействе старейших, об этом говорит Древнегреческий поэт Гомер в «Илиаде».

У различных народов Древнего Востока — Египта, Персии, Японии, Индии —

соревнования по фехтованию носили характер народных игр. Оружием служили копья и пики без наконечников, мечи в ножнах, бамбуковые палки и защитные средства — щиты, шлемы и специальная одежда. Было распространено фехтование на малых и больших палках.

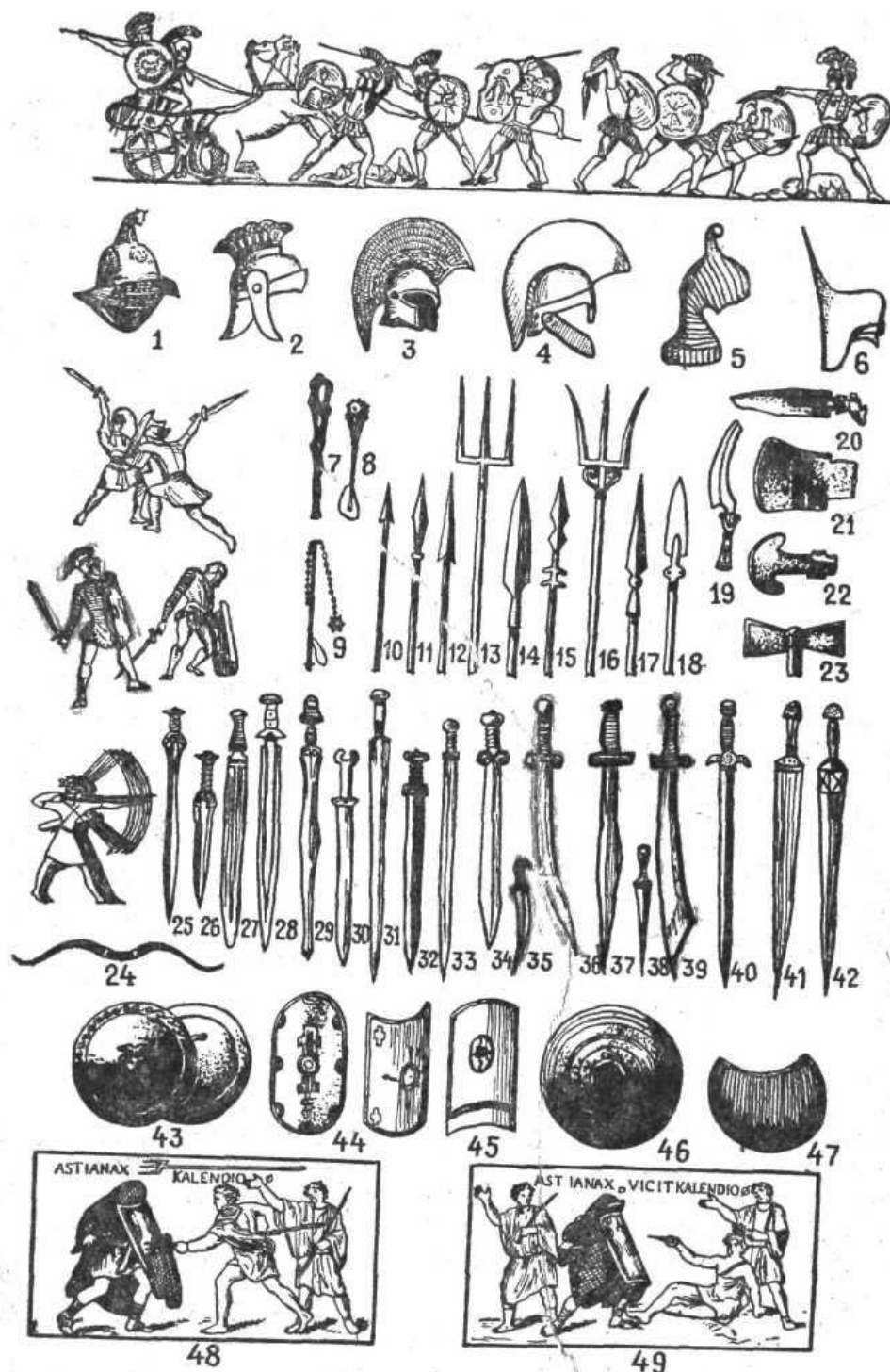


Рис. 1. Вооружение воинов древнего мира:

1—2 — шлемы римских гладиаторов; 3 — этрусский шлем; 4 — афинский шлем; 5—6 — египетский шлем; 7—9 — палицы; 10—18 — копья с различными наконечниками; 13 и 16 — трезубец римский и греческий; 19 — египетский боевой топор; 20—21 — китайские бронзовые топоры, XII в. до н. э.; 22 — урартский боевой топор, VIII в.

до н. э.; 23 — этрусский боевой топор, VII в. до н. э.; 24 — лук; 25—26 — египетский бронзовый палаш и кинжал, XII в. до н. э.; 27—28 — древнейшие типы бронзовых мечей; 29 — древнейший европейский железный меч, VII в. до н. э.; 30 — скифский меч акинак; 31 — меч Латенской культуры, V в. до н. э.; 32 — римский меч гладиус; 33 — длинный римский меч спата; 34 — греческий меч. V в. до н. э.; 35 и 38 — кинжалы; 36 — спартанский серповидный меч, II в. до н. э.; 37 — гальский меч, VI в. до н. э.; 39—40 — китайский меч, XII в. до н. э.; 41 — урартский меч, VIII в. до н. э.; 42 — меч Закавказья, VI в. до н. э.; 43 — греческие щиты; 44—45 — римские щиты, 46 — урартский щит; 47 — скифский щит; 48—49 — бой гладиаторов.

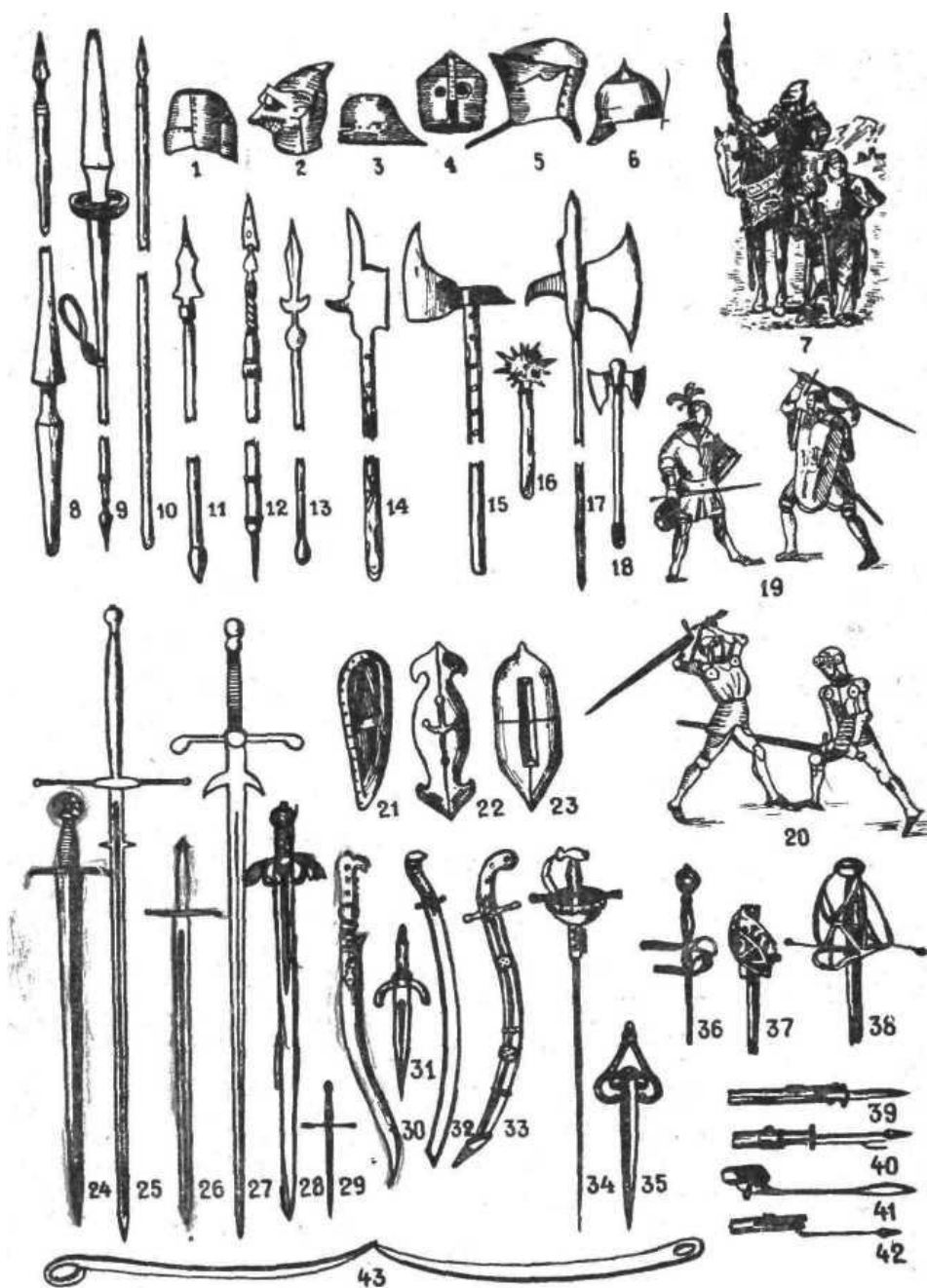


Рис. 2. Вооружение воинов в средние века:

1-6 — западноевропейские шлемы, XII—XVII вв.; 7 — вооруженные рыцари, XIII в.; 8-9 — пики конных рыцарей; 10-13 — пики и копья пикинеров, XVI—XVII вв.; 14, 15, 17 — алебарды; 16 — булава; 18 — боевая секира; 19-20 — бой на мечах пеших рыцарей, XIV—XV вв.; 21-23 — европейские щиты различной формы; 24, 26, 28 — мечи, XIII—XV вв.; 25 — двуручный меч, XV в.; 27 — двуручная шпага, XV—XVI вв.; 29 — кинжал, XIV в.; 30 — франкский ятаган; 31 — дага, XV в.; 32-33 — сабли азиатские; 34 — шпага-рапира испанская, XVI—XVII вв.; 35 — дага испанская, XVI в.; 36 — шпага, XVII в.; 37-38 — палаши с различными эфесами, XVII в.; 39 — нож, вставленный в ствол ружья, XVI в.; 40 — багинет, вставленный в ствол ружья, XVII в.; 41-42 — штык, надеваемый на ствол ружья, XVI—XVII вв.; 43 — эспантон (учебная сабля тесак), XVI—XVII вв.

Фехтование в средние века. В средние века в Европе особенно много внимания фехтованию уделяло рыцарство тех государств, которые вели частые захватнические войны (Испания, Италия, Франция, Германия, Швеция и др.).

Рыцари были на службе у феодалов. Основное их оружие: пики, копья, одноручные и двуручные мечи, палицы, щиты. Лошадей и всадников одевали в тяжелые железные доспехи, латы, а голову прикрывали разнообразными металлическими шлемами.

Распространению фехтования в средние века способствовали рыцарские турниры, которые проводились с 935 по 1487 г.

Рыцарские турниры включали упражнения на тупом оружии и упражнения на боевом оружии в главной части турнира. Накануне турниров проводились состязания для юношей-

оруженосцев. Для обучения приемам владения холодным оружием в городах были созданы специальные школы фехтования, особые фехтовальные союзы, «братства». Затем возникли союзы странствующих фехтовальщиков, которые разыгрывали поединки за деньги.

В средние века появилась новая форма единоборства — «суд божий». Это был поединок на мечах, происходивший по постановлению суда в случае, если одна из сторон оспаривала справедливость приговора. Победителя «суда божьего» признавали выигравшим судебное дело. Впервые «суд божий» появился в Скандинавских странах, а впоследствии одна из его форм — дуэль — получила широкое распространение в Европе.

Около 600 лет в Европе проводились рыцарские турниры и пешие поединки. До XV в. преобладало тяжелое вооружение.

Изобретение пороха, а вместе с ним и огнестрельного оружия изменило форму, виды холодного оружия и методы владения им. Сравнительно облегченные шпаги, кинжалы, щиты, палаши и сабли заменили тяжелое средневековое холодное оружие (рис. 2). В начале XVII в. появилось оружие ближнего боя — штык.

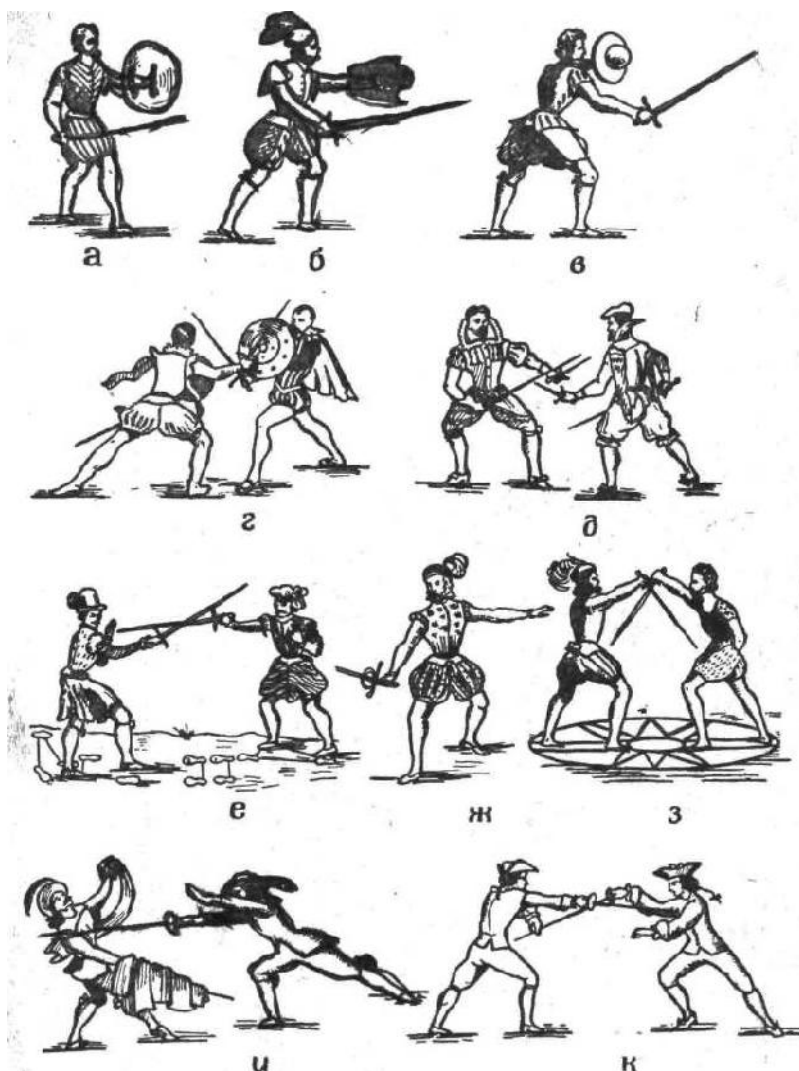


Рис. 3. Боевые приемы фехтования на шпагах, конец XV—XVI вв.: а, б, в — боевая стойка по Морозцо; г — шпага и щит; д — шпага и кинжал; е — палаш по Дидье; ж — боевая стойка по Виссъяни; з — передвижения по геометрическим фигурам по Дидье; и — шпага и плащ; к — защита левой рукой.

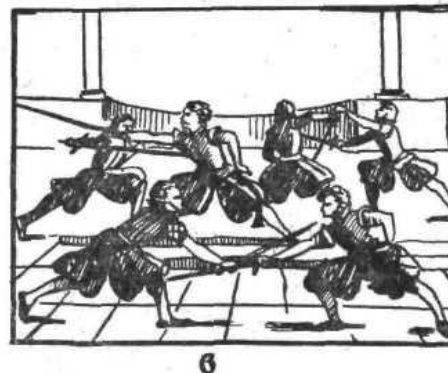
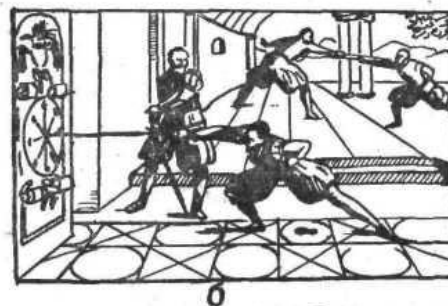
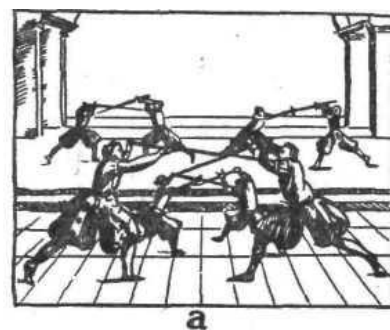


Рис. 4. Обучение горожан фехтованию в средневековых школах XVI в.: а — урок на двуручных мечах; б — индивидуальный урок на шпаге; в — урок на рапирах в школе Меера, 1570 г.

Несмотря на то, что фехтование получило распространение на Западе до конца XV в., его преподавали только практически, никаких письменных правил не было издано. В конце XV и в XVI вв. фехтуют со шпагой в одной руке и со щитом в другой. Боевая Стойка при этом была преимущественно левой ногой вперед, выпады выполнялись и правой и левой ногой (рис. 3, а — в). Затем щит заменили кинжалом. Стали фехтовать шпагой и кинжалом, шпагой и дагой, шпагой и плащом (рис. 3, г, д). Фехтование носило преимущественно прикладной и

дуэльный характер.

В 1517 г. итальянец Ахилло Мороццо в своем труде «Искусство оружия» излагает принципы фехтования. В 1573 г. издана первая работа по фехтованию во Франции — «Трактат о единой шпаге» Сан Дидье. В этом же веке итальянец Жиганти устанавливает современную боевую стойку, выпад правой ногой (рис. 3, ж), рассматривает время и дистанцию как основные положения фехтования. Итальянский фехтмейстер Фабрис дает описание батмана и обмана. В технике фехтования длительный период применялись защиты левой рукой на боевой шпаге и учебной рапире (рис. 3, к).

Учителя по фехтованию в средневековых школах обучали способам владения всеми видами учебного и боевого холодного оружия. На гравюрах и рисунках того времени изображено индивидуальное обучение под команду и групповое в специальных фехтовальных залах (рис. 4).

В 1610 г. в Италии вводится рукоятка для рапиры с поперечником, которая существует и поныне и называется итальянской. С XVII по XVIII в. в Европе доминирует итальянская школа фехтования. Итальянские фехтмейстеры насаждали свои методы и технику, они выпустили ряд ценных книг по вопросам дуэльного и спортивного фехтования.

Франция — одна из стран классического фехтования — вступила на путь самостоятельного развития фехтования позже. В 1633 г. французский мастер Бернар Ренне в своей книге излагает технику фехтования, очень близкую к современной. Он описывает боевую стойку, салют, передвижения, выпад и вольты, соединения и переводы. Все защиты он подразделяет на прямые, полукруговые и уступающие.

В конце XVII в. в Париже корпорацией преподавателей фехтования была организована фехтовальная академия.

Сущность фехтования того времени блестяще определил Мольер (1650 г.). «Фехтование есть искусство наносить удары, не получал их. Необходимость тронуть противника, избегая его ударов, делает искусство фехтования чрезвычайно сложным и трудным, ибо к глазу, который видит и предупреждает, к рассудку, который обсуждает и решает, к руке, которая выполняет, необходимо прибавить точность и быстроту, дабы дать надлежащую жизнь оружию».

В Германии было распространено «мензурное» фехтование — дуэль на шлегерах с остроотточенными концами. На лицо фехтующие надевали очки с металлической сеткой. Противники в поединке наносили друг другу режущие удары по лицу. «Мензурное» фехтование длительный период было широко развито среди молодежи, особенно в студенческих корпорациях.

В конце XVII в. французы укоротили шпагу и изобрели «фиоретти», или рапиру с защитным острием в виде бутона цветка («мушки») (рис. 5). Фехтование колющим оружием стало быстро распространяться. В это время возникло расхождение между французской (более прогрессивной) и итальянской (более консервативной) школами фехтования. Однако влияние итальянской школы продолжалось длительный период.

Фехтование в Новое время. В большинстве европейских стран в XVIII— XX вв. спортивное фехтование стало средством боевой подготовки войск. В пехотных войсках господствовали разнообразные колющие и рубящие штыки, сабли и легкие шпаги, в кавалерии — пики, сабли, и тяжелые палаши (рис. 6).

В XVIII в. окончательно сложилась профессиональная французская школа классического фехтования. В ней отказались от рубящих ударов, включили восемь позиций и перенос (купе), исключили защиты левой рукой и приемы обезоруживания, использовали атаки с действием на оружие, стали правильно толковать тактику боя и создали ряд ценных учебных пособий. Французская школа фехтования на рапирах (шпагах) завоевывает главенствующую роль во всех европейских странах.

Дальнейшее развитие фехтования связано с введением во Францию в 1776 г. фехтовальной маски, изобретенной Ла Буас-сие. Маска устранила возможности ранения лица и создала условия для широкого развития спортивной техники и тактики фехтования (рис. 7).

В Новое время фехтование носит в большей мере педагогическую направленность, как средство для развития духовных и физических качеств. Фехтование вводится и преподается

как обязательный предмет в военных учебных заведениях, университетах и гимназиях многих европейских стран.

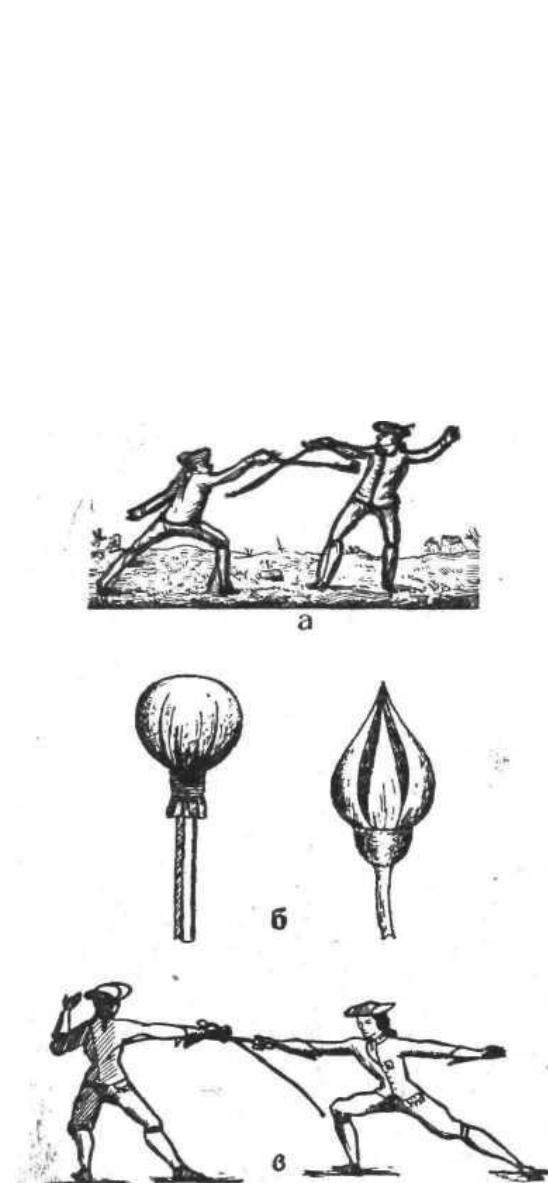


Рис. 5. Рапирная школа дуэльного и спортивного фехтования XVII в.:

а — выпад и 7-я защита (Данет, XVII в.); б — наконечник рапиры в виде бутона цветка — «фиоретти»; в — «фланконада» на рапире с мягким наконечником (Лаба, XVII в.).

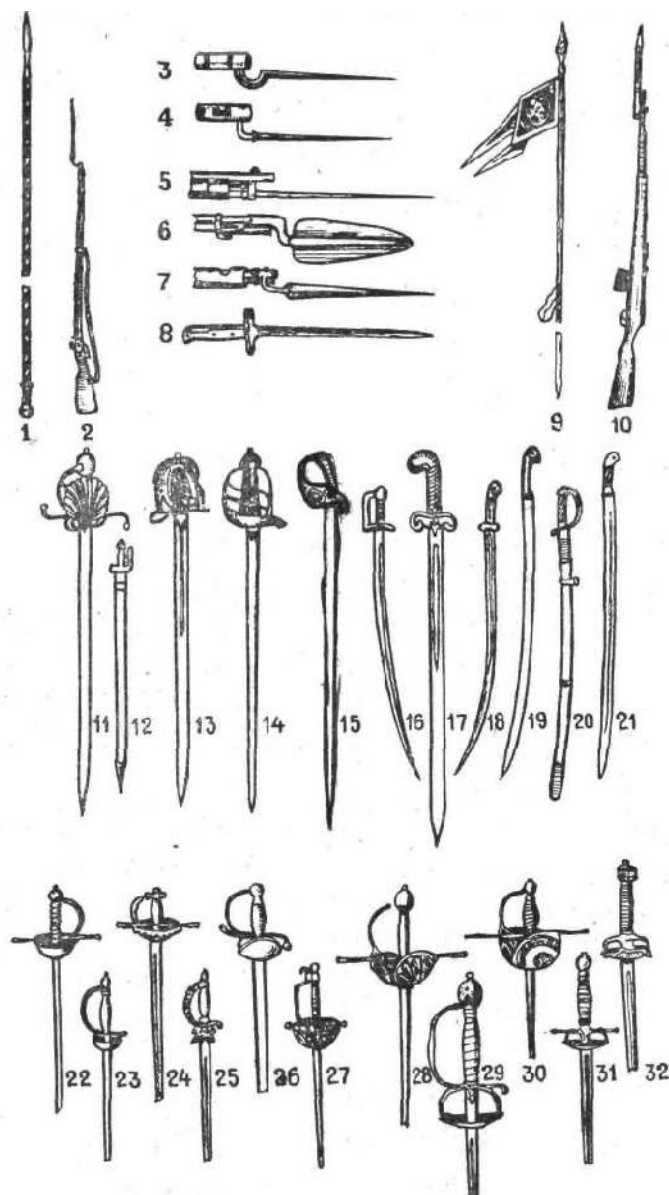


Рис. 6. Оружие воинов в Новое время:

1 — пика пешего воина; 2 — винтовка с колющим штыком; 3 — 4 штыки с коленчатой трубкой, XVII в.; 5 — штык шомпол, XVIII в.; 6 — штык лопаты, XVIII в.; 7 — штык граненый, XVIII в.; 8 — штык тесак, XIX в.; 9 — пика конницы; 10 — винтовка со штыком кинжального действия, XIX в.; 11—14 — палаши с разнообразными эфесами, XVII—XIX вв.; 15—21 — сабли, XVIII—XIX вв.; 22—32 — боевые шпаги и рапиры, XVIII—XIX вв.

В XIX в. быстро развиваются соревновательные формы фехтования, спортивные турниры и международные встречи между французами и итальянцами. Эти встречи показывали преимущества той или другой школы фехтования.

Французы, первые пришедшие к спортивному фехтованию, пересмотрели технические положения, направленные на рационализацию и обоснование техники владения легким оружием. Выразителем этого прогрессивного направления был Ла Фо-жер. Его труд был издан в 1825 г.

Несмотря на прогрессивность французского фехтования того времени, до XX в. в нем сохранился ряд недочетов. Так, учитель фехтования Камилла Прево рекомендовал боевую стойку с отклонением туловища назад и перенесением тяжести тела на левую ногу, прямое положение туловища на выпаде, поднимание кисти вооруженной руки для смягчения силы укола (рис. 8).

Итальянская школа фехтования в XIX в. переняла некоторые положительные стороны от

французской школы, но также имела ряд недоратков. К ним относились: излишне выпрямленная вооруженная рука на рапире и шпаге, чрезвычайно широкая боевая стойка и короткий выпад (рис. 9), силовые приемы с действием на оружие, создавшие благоприятные условия для действий в темп.

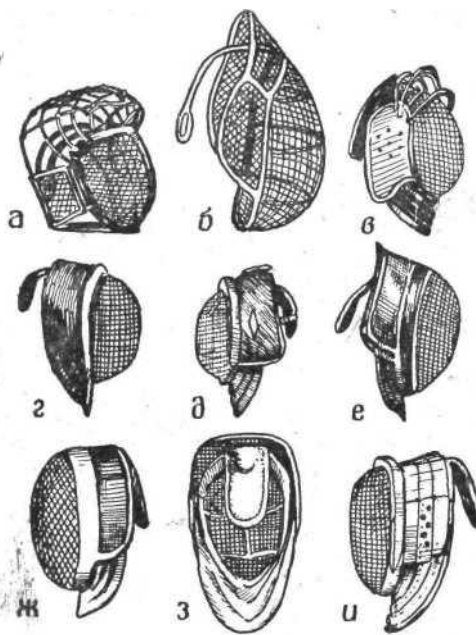


Рис. 7. Фехтовальные маски:
а, б, в — маски XVIII в.; г, д, е — маски XIX в.; современные маски для фехтования: ж — на рапирах; з — на шпагах; и — на саблях.

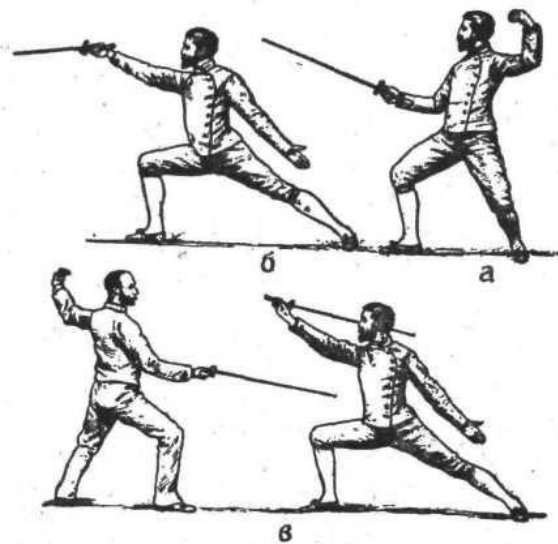


Рис. 8. Приемы французской школы XIX в. К. Прево:
а — боевая стойка; б — выпад; в — движение замаха при переносе.

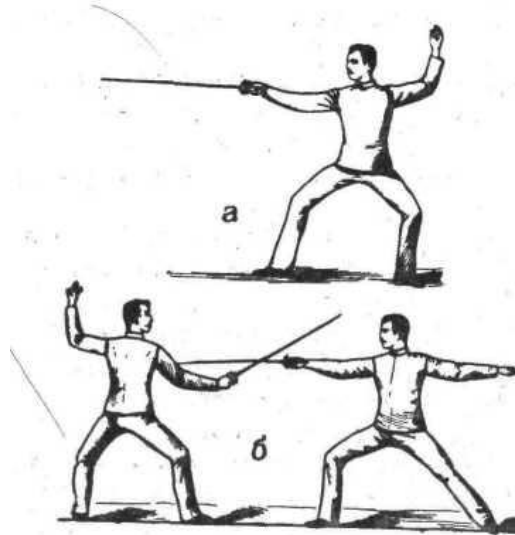


Рис. 9. Приемы итальянской школы XIX в. М. Париже:
а — боевая стойка; б — выпад и укол.

В 1861 г. был издан трактат руководителя миланской военной школы Радаелли, который обобщил технику фехтования на саблях. В фехтовании на саблях (эспадронах) недостатки итальянской школы были выражены меньше, однако принцип работы от локтя с закрепленной кистью был регрессивным для фехтования легкой спортивной саблей, а применявшиеся при таком обучении «мулинеы» (широкие размахи оружием) препятствовали тонкому владению мастерством сабельной спортивной техники. Итальянское фехтование того времени описано в книге Гризетти «Школа Микст».

В 1896 г. в Афинах на I Олимпийских играх были проведены состязания по фехтованию.

В 1913 г. в Париже девятью странами — Бельгией, Чехословакией, Германией,

Францией, Англией, Италией, Норвегией, Голландией и Венгрией — был сформирован выборный орган, призванный руководить всей международной спортивной жизнью фехтования — Международная федерация фехтования (ФИЕ) — Federation Internationale d'escrime (FIE).

С этого времени соревнования по фехтованию на олимпийских играх стали регулярными. С 1926 г. проводятся соревнования на первенство Европы, а начиная с 1936 г. — соревнования на первенство мира.

С 1950 г. проводятся всемирные соревнования молодежи по фехтованию, которые до 1963 г. носили название «Всемирный критериум».

Широкое спортивное общение фехтовальщиков различных стран между собой привело к некоторому нивелированию фехтовальных школ. Для достижения высоких результатов фехтовальщики стремились воспринять все положительное в подготовке спортсменов из разных фехтовальных школ.

Быстрота во всех ее проявлениях стала ведущей в современном фехтовальном спорте. На практике начали широко применять атаку «стрелой» (флеш атака).

В 30-е годы в Италии был изобретен аппарат — фиксатор уколов на электрошопах. Бельгийскими фехтовальщиками была сконструирована алюминиевая рукоятка для колющего оружия типа «пистолет».

Фехтование за рубежом на современном этапе. В настоящее время в ФИЕ представлено 67 стран со всех континентов. ФИЕ укрепляет международные связи, выступает против дискриминации в спорте, издает специальные журналы, бюллетени, содействует массовому развитию фехтования в мире, рассматривает новейшие исследования в области теории фехтования, вносит изменения в правила соревнований, унифицирует оружие и электроаппаратуру и т. п.

В интересах развития фехтования и расширения его географии ФИЕ стремится проводить соревнования в самых различных странах, даже там, где фехтование только еще начинает зарождаться.

Большой популярностью фехтование пользуется в Венгрии, Италии, Франции, Польше, Румынии, ГДР, Бельгии, Англии, США и других странах.

В настоящее время фехтование начинает развиваться и в странах Африканского континента: Марокко, ОАР, Сомали, Алжире, Тунисе, Ливане и др.

В современном спортивном фехтовании различают несколько основных школ фехтования. Понятие «школа фехтования» охватывает совокупность полезного, сделанного той или другой страной в области теории и практики современного фехтования. Кроме того, в оценке школы фехтования учитывается состояние разработки учебных пособий и руководств, научных трудов по технике, тактике, теории, истории и методике фехтования, а также массовость его развития.

Так, в наше время получила признание венгерская школа фехтования на саблях. Ее характеризуют высокие спортивные достижения на международных соревнованиях, наступательный стиль боя и тактическая игра, основанная на обыгрывании и чувстве интуиции, непринужденная манера ведения боя с искусным изменением темпа и ритма действий. Кроме того, венгерские фехтовальщики много сделали для развития этого вида спорта среди учащейся молодежи, а также для передачи опыта и метода преподавания другим странам. Труды и ряд руководств таких авторов, как Герентчер, Баи, Тилли, Озораи, Папп и др., по технике и методике фехтования на саблях заслуживают высокой оценки.

Современная французская школа спортивного фехтования на рапирах во многом сохранила свои исторические традиции. Тонкое управление оружием за счет пальцев кисти, комбинационная тактическая игра с мягким маневрированием при классической постановке тела, разнообразие приемов защит и нападения, свободное владение сложными завязками свидетельствуют о высоком мастерстве этой школы. Крупные стабильные достижения на международной арене, изданные руководства Французской федерацией и труды Жуанвильской школы с научным обоснованием теории и техники фехтования, систематическая подготовка квалифицированных тренеров и судей, большая организационная и руководящая работа в ФИЕ по проведению массовых соревнований

ставят современную французскую школу в один ряд с другими наиболее передовыми школами фехтования.

Несомненны заслуги и современной итальянской школы и федерации фехтования в развитии спортивного фехтования, в организации и проведении крупнейших международных турниров, в изобретении и усовершенствовании электроаппаратуры, оружия и снаряжения. Итальянские фехтовальщики на шпагах и саблях — наиболее частые победители международных встреч.

Польская школа и федерация фехтования внесли большой вклад в теорию и практику современного фехтования, особенно на саблях. Для техники и тактики польской школы характерны естественность боевых положений и движений, активное маневрирование и контрастное передвижение, максимальное использование быстроты и простоты действий. На современном уровне разработана техника и тактика фехтования на саблях. В трудах К. Чайковского, Т. Мрачека и др. значительное место отведено организации и проведению крупных международных турниров. Польская школа фехтования пользуется авторитетом среди других школ фехтования.

Высокие спортивные результаты на международных соревнованиях в течение ряда лет показывают румынские фехтовальщики, особенно женщины. Система их активной тренировки и мастерство тренерской техники старейших специалистов заслуживают внимания.

Высокое спортивное мастерство в фехтовании на рапирах и шпагах неоднократно демонстрировали спортсмены Англии, на рапирах — фехтовальщики ФРГ.

В настоящее время технико-тактические особенности отдельных школ становятся менее заметными и трудноразличимыми. Свободный выбор репертуара боевых действий из любой школы, использование всего лучшего и нового в индивидуальной технике и тактике боя характеризуют чемпионов современного фехтования.

ИСТОРИЧЕСКИЙ ОЧЕРК РАЗВИТИЯ ФЕХТОВАНИЯ В СССР

Фехтование в Древней Руси XII—XVI вв. носило преимущественно утилитарный характер в семейном и воинском воспитании и было направлено на подготовку народа к защите отечества от иноземных захватчиков. Наиболее передовой была самобытная система военно-физической подготовки в Киевской Руси.

К X—XV вв. владение холодным оружием стало отличительной чертой русского воинства. Обучение фехтованию было направлено на подготовку войск и народа к рукопашному бою для защиты родины.

Украинские казаки в Запорожской Сечи также создали свою самобытную систему боевой и физической подготовки, в которой преобладало искусство владения саблей и конем.

В Грузии широкое распространение среди феодальной знати и всего населения получило фехтование на мечях и щитах — «парикаоба» и «салдасти» — бой на деревянных пращах, саблях и ристальные игры.

Русское народное ополчение, отстаивающее независимость страны, приспособляло для борьбы с иноземными захватчиками предметы охоты и домашнего обихода, создавая различное самобытное вооружение. Палку превращали в боевую палицу, топор — в клевец, или боевой молот, шест — в копье, боевую рогатину, или бердыш. Широко применялись разнообразные пики, двуручное оружие — алебарды, представляющие собой соединение копья, топора и крюка. Простой люд, и особенно мастера, в ближнем бою дрались на ножах.

Русский одноручный меч в средние века отличался большой шириной лезвия, длиной и массивностью. Сабли были легкие и слегка изогнутые. Вместо шпаги использовали кончар — одноручное колющее оружие трех-или четырехгранной, формы, длиной до полутора метров. Оно предназначалось для нанесения уколов противнику, защищенному латами или кольчужной одеждой (рис. 10).

Появление в XIV в. огнестрельного оружия не вытеснило холодного орудия. Первые кремневые огнестрельные ружья были весьма несовершенны и часто непригодны в боях.

Холодное оружие все еще играло решающую роль во время сражений. В дальнейшем ходовое оружие уступило место более совершенному огнестрельному оружию. Но в бою по-прежнему применялись различные виды холодного оружия.

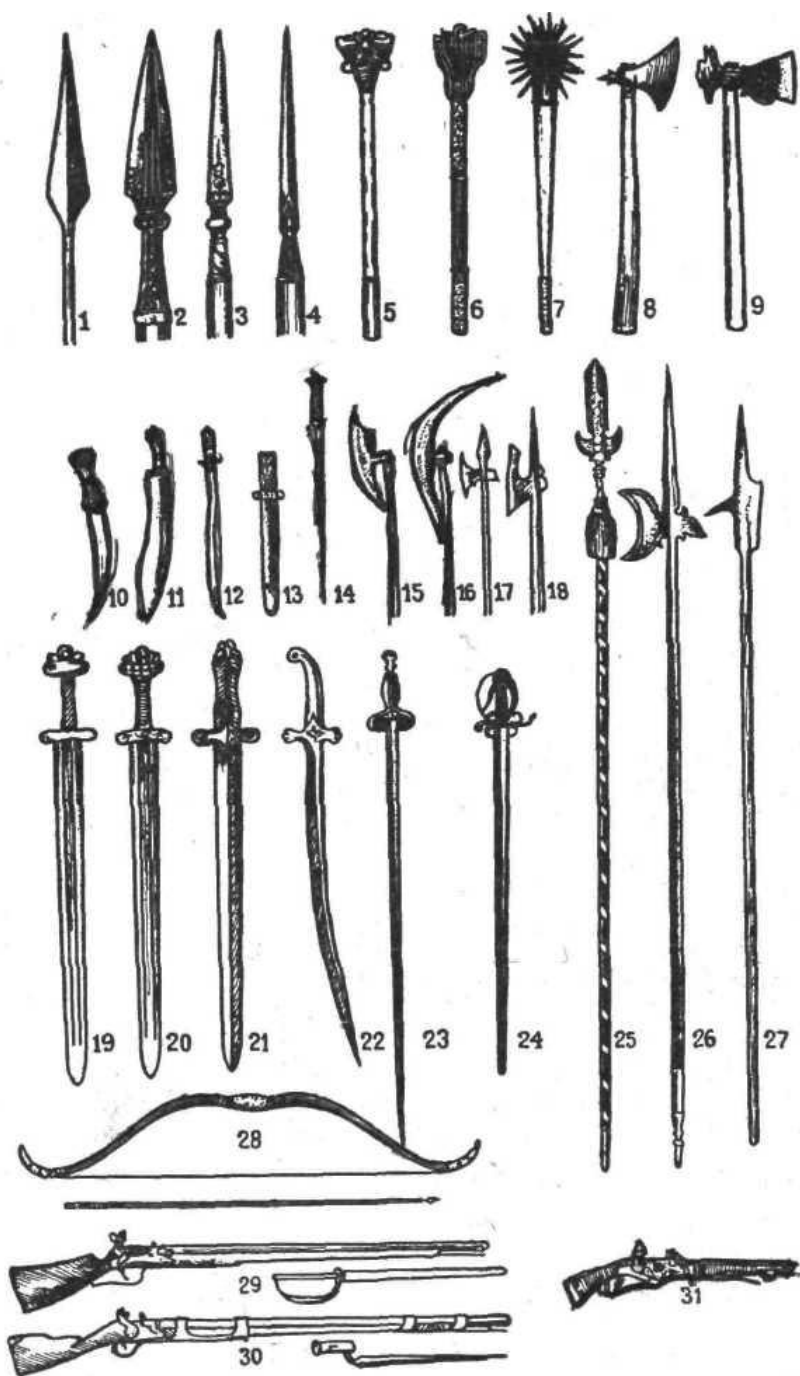


Рис. 10. Древнерусское оружие:

1—4 — копья; 5 — булава; 6 — шестопёр; 7 — палица-ослоп с окованным железом концом; 8—9 — боевые топоры X—XII вв.; 10—14 — ножи: за-сапожный, подсайдашный, тесак, кинжал; 15—18 — наконечники берды-шей, XV—XVI вв.; 19—20 — мечи X—XII вв.; 21 — меч XIII—XV вв.; 22 — сабля XIII—XV вв.; 23 — кончар — русское подобие шпаги XIII—XVI вв.; 24 — боевой палаш — шпага XVII в.; 25 — протазан XVI в.; 26—27 — алебарды XV—XVI вв.; 28 — лук; 29—30 — фузеи петровского времени со штыком; 31 — пистолет XVI в.

Фехтование в дореволюционной России. В конце XVII в. в русской армии применялась самобытная система боевой физической подготовки, в которой наряду с рукопашным боем обучали фехтованию на саблях.

В начале XVIII в. в России были созданы регулярная армия и морской флот. В этот период складывается русская национальная система физической подготовки войск, в которой одно из ведущих мест занимала подготовка к рукопашному бою и фехтованию на саблях,

шпагах и штыках.

Фехтование в России в начале XVIII в. стало средством военного обучения дворян, необходимым для самообороны, наступления, а в мирное время для защиты «дворянской чести».

В эпоху Петра I фехтование на шпагах стало обязательным для придворных. Фехтование считалось одним из основных средств физического воспитания русского дворянства. В военных и гражданских учебных заведениях наряду с другими предметами изучали фехтование. Так, в учебную программу школы математических и навигационных наук (Москва, 1701 г.), а также морской академии (С.-Петербург, 1719 г.) была введена как обязательный предмет «рапирная наука».

В 1755 г. при Московском университете была открыта гимназия, в учебном плане которой на фехтование отводилось четыре часа, в неделю. По фехтованию проводили публичные экзамены. В середине XVIII в. каждый дворянин должен был владеть шпагой в бою и уметь защищать свою честь на дуэли.

Фехтование как спорт в этот период культивируется среди привилегированных слоев населения, в военных заведениях, университетах и гимназиях. Среди трудового народа бытовали кулачные бои, фехтование на палках и народные игры.

Первая в России книга по фехтованию Б. Фишера на русском и французском языках «Искусство фехтовать во всем его пространстве» была издана в 1795 г. В этой книге раскрывалась методика обучения фехтованию на рапирах и разбирались технические приемы французской школы фехтования.

Первые открытые соревнования по фехтованию в России проводились в школе Фишера в 1778 г. Каждое первое воскресенье всякого месяца имеет быть в зале Фишера собрание (соревнование), коего первое будет сего августа 19 дня, где охотники искусства свое показывать будут. Желаящие быть зрителями через сие почетно к тому приглашаются» (ПСПБ № 64 от 10 августа 1778 г. (из материалов работы В. Ф. Латернера)).

В конце XVIII в. было налажено производство спортивных клинков на Златоустовском казенной заводе, что также способствовало развитию фехтования в России.

Из русских преподавателей одним из первых был И. Е. Сивербрик (ученик Фишера). В 1796 г. он преподавал фехтование в первом кадетском корпусе, позже в Пажеском и других учебных заведениях. В 1821 г. Сивербрик организовал школу помощников преподавателей фехтования (мониторов) с трехлетним сроком обучения. Окончивших эту школу распределяли по специальным учебным заведениям.

В 1843 г. появилась книга Соколова «Начертание правил фехтовального искусства». Эта книга предназначалась для войск как руководство по фехтованию на шпаге, палаше, сабле и штыке.

В 1852 г. Сивербрик, которому было присвоено звание профессора фехтования, издал «Руководство к изучению правил фехтования на рапирах и эспадронах». В этом руководстве автор изложил технику и оригинальную прогрессивную методику обучения фехтованию. Неширокая боевая стойка (рис. 11, а), значительный выпад, укол с приподнятой кистью в упражнениях при уколе в мишень на стене («аля мюраль») (рис. 11, б), защита левой рукой от повторных атак (рис. 11, в). В руководстве о фехтовании на саблях Сивербрик излагает приемы без «мулине» и отрицает пользу размахов (рис. 12, а, б). Его труд был критической переработкой итальянской и французской фехтовальных школ. В нем была разработана и обоснована отечественная методика преподавания фехтования.

Во второй половине XIX в. фехтование начало развиваться и в других городах России: Смоленске, Казани, Харькове, Риге. Фехтование преподавали в гимназиях и университетах. В этот же период был открыт ряд офицерских фехтовальных залов в Петербурге, Варшаве, Москве и в других городах. Однако фехтованием занимались преимущественно привилегированные слои населения.

В конце XIX и начале XX вв. в России в методике обучения, в частности в технике фехтования на саблях, доминировала итальянская школа с основной работой руки от локтя и только в петербургской школе признавалась работа кистью.

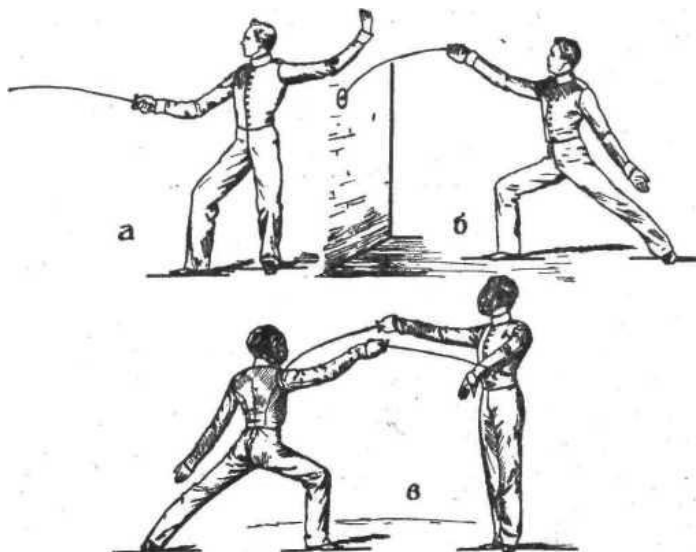


Рис. 11. Приемы фехтования на рапирах из руководства И. Е. Сивербрика:

а — боевая стойка; *б* — выпад и укол в мишень; *в* — защита левой рукой и укол.

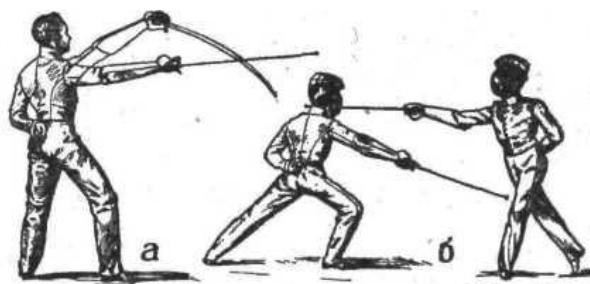


Рис. 12. Приемы фехтования на саблях из руководства И. Е. Сивербрика:

а — боевая стойка и позиции; *б* — уклонение с ударом по левой щеке.

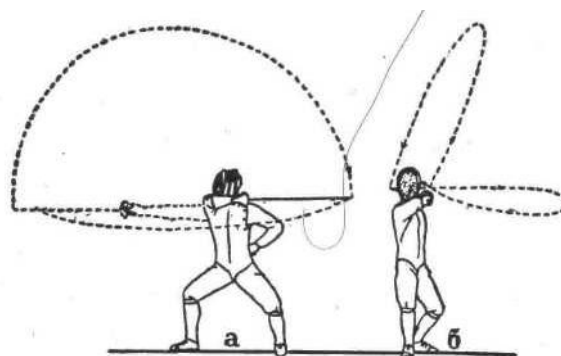


Рис. 13. Сабельные «мулине́ты»:

а, б — мулинетный удар по правой щеке (1936 г.).

В изданной в 1889 г. книге итальянского мастера Г.Л. Барбазетти «Фехтование на саблях» излагались техника и тактика спортивного фехтования на саблях. Как подготовительные упражнения в руководство входили «мулине́ты». Эти «мулинетные» широкие круговые движения эспадроном от плеча применялись и в нашей методике до 1940 г. при подготовке фехтовальщиков на саблях (рис. 13). Методика группового обучения фехтованию на рапирах находилась под влиянием строевого обучения; так, переход в боевую стойку выполнялся по разделениям на 6—8 счетов. В технике преобладала французская рапирная школа. Методика индивидуального урока оживлялась введением «немых» уроков и уроков «боя» с преподавателем, где инициатива была предоставлена ученику.

Впервые русские фехтовальщики П. А. Заковорот и Ю. А. Мишо приняли участие в крупных международных соревнованиях в Париже в 1910 г., где участвовало более 100 фехтовальщиков от различных стран мира. П. А. Заковорот занял 3-е место в фехтовании на саблях, а Мишо 5-е.

В 1908 г. в Петербурге открылись офицерские курсы, реорганизованные в дальнейшем в Главную гимнастическо-фехтовальную школу. В 1910 г. в Москве была создана военная фехтоваль-но-гимнастическая школа. Слушатели этих школ стали преподавателями фехтования в разных городах России.

В 1911 г. в Петербурге была основана спортивная студенческая лига, которая стала ежегодно проводить состязания по фехтованию на рапирах и саблях на первенство высших учебных заведений, в том числе и военных училищ. В 1912 г. в Киеве состоялось первое Всероссийское состязание по фехтованию, в котором приняли участие и женщины. В этом же году русские фехтовальщики состязались на Стокгольмской олимпиаде, но успеха не

имели.

В 1913 г. проводится I русская олимпиада, на которой фехтование входило в зачет. В этом же году была издана книга К. Тернана «Фехтование на рапирах». В ней подробно раскрывалась французская школа фехтования на рапирах — полно и глубоко излагались техника, тактика и 25-летний опыт работы автора в России по фехтованию (рис. 14).

В XX в. в России четко обозначились два направления в развитии фехтования: прикладное штыковое и сабельное для офицерского состава и рядовых солдат и любительское спортивное фехтование на рапирах, шпагах и эспадронах, которое культивировалось среди учащихся, студентов, а также среди офицерства и нижних чинов.

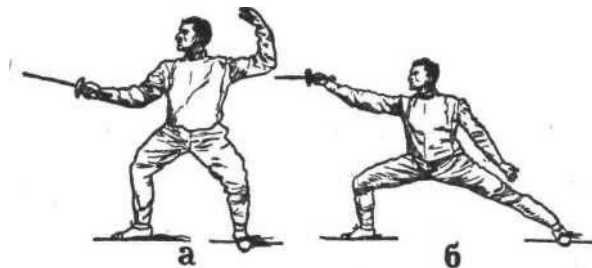


Рис. 14. Приемы фехтования на рапирах из руководства К. Тернана:
а — боевая стойка; б — выпад.

Фехтование в СССР. Фехтование как вид спорта и средство боевой физической подготовки в первые годы после революции было включено в систему Всевобуча. В эти годы Всевобуч решал задачи подготовки допризывной молодежи к обороне Республики и развития массового физкультурного движения.

В 1918 г. были открыты первые советские курсы гимнастики и фехтования для командного и рядового состава и Главная гимнастико-фехтовальная школа в Петрограде. Год спустя в Москве открылась Главная военная школа физического образования.

Эти школы готовили кадры специалистов и заложили основы техники и методики фехтования, а также содействовали становлению советской школы фехтования. Первыми педагогами и тренерами были А. П. Мордовии, П. А. Заковорот, В. М. Захаров, Т. И. Климов и др.

В 1920—1922 гг. в различных городах Советского Союза создаются кружки любителей фехтования. С 1922 г. в программы Губернских олимпиад включают фехтование на рапирах, эспадронах и штыках. В 1923 г. начинают работать кружки фехтования в спортивных организациях «Муравей», «Динамо», в некоторых университетах, институтах и военных академиях, при Домах Красной Армии. В Москве, Ленинграде и других городах были созданы секции фехтования при советах физической культуры. С 1924—1925 гг. начали ежегодно проводиться городские губернские и областные олимпиады и первенства гарнизонов и военных округов по фехтованию в Москве, Ленинграде, Киеве, Смоленске, Одессе и других городах. В соревнованиях участвовали мужчины и женщины.

Первые советские правила судейства соревнований по фехтованию появились в 1927 г. В 1928 г. проводится I Всесоюзная спартакиада, посвященная пятилетнему плану развития народного хозяйства. В розыгрыше лично-командного первенства участвовало 167 фехтовальщиков от 13 республик.

В 1931 г. по предложению комсомола вводится комплекс «Готов к труду и обороне» I ступени, а в 1933 г. — II ступени, в нормативы которого входило и фехтование (по выбору).

В институтах физической культуры организуются кафедры фехтования, которые готовили кадры преподавателей и тренеров. В 1934—1935 гг. в Ленинграде создаются две детские спортивные школы фехтования. Опыт работы с детьми дал положительные результаты, и несколько позже в Харькове, Москве, Ростове и других городах также открываются детские спортивные школы.

С 1935 г. ежегодно проводятся первенства городов и страны. В 1935—1936 гг. состоялись первые международные встречи советских и турецких фехтовальщиков, в

которых заслуженный мастер спорта Т. И. Климов провел все бои без поражения.

С 1935 по 1940 г. в городах Советского Союза открывается сеть детских спортивных школ. Налаживается производство отечественных клинков, масок, снаряжения. Научные исследования в этот период были направлены на совершенствование теории, техники и методики фехтования и рукопашного боя. Большая работа проводилась на кафедрах фехтования Московского и Ленинградского институтов физической культуры. В это время определились два направления в советском фехтовании — так называемые «новаторское» и «классическое».

Отстаивающие «классическое» направление утверждали, что обучать боям на рапире надо по французской школе, а сабле по итальянской. Они считали, что преждевременно говорить о советской школе фехтования.

Представители «новаторского» направления утверждали, что отечественная школа фехтования сложилась исторически из самобытной русской системы физической подготовки войск и народа к защите родины. Кроме того, «новаторы» отрицали догматизм в технике, излишнюю статику и шаблоны в школьных приемах. Они искали новое в рациональности, естественности приемов и в научной обоснованности их. Убедительность доводов почти всегда приносила победу в теории и практике «новаторам». Борьба этих направлений содействовала развитию советского фехтования.

Советской школе фехтования присущи: целеустремленность, идеологическая направленность, общедоступность, массовость, свои особенности в технике и методике спортивной тренировки. Кроме спортивного фехтования в нее входят прикладное фехтование, широко применяемое при подготовке к рукопашному бою, оригинальные национальные виды фехтования, а также школа сценического фехтования.

В 1940 г. был издан первый учебник для ИФК «Фехтование и рукопашный бой» под редакцией К. Т. Булочко, В. К. Добровольского и А. Ц. Пуни. Книга эта освещала все стороны фехтования и подготовки к рукопашному бою и долгое время была настольной книгой студентов и преподавателей фехтования. Она сыграла значительную роль в развитии советского фехтования.

В 1940—1941 гг. фехтование и рукопашный бой, как оборонные виды спорта, широко распространяются в секциях коллективов физической культуры ДСО. Вводятся соревнования по преодолению полосы препятствий и фехтованию на штыках, издаются специальные правила спортивных соревнований по рукопашному бою.

В период Великой Отечественной войны большое внимание уделялось спортивному рукопашному бою, который служил средством подготовки резервов Красной Армии. Допризывники и войска проходили боевую выучку, овладевая штыковым боем, боем с коротким оружием, действиями невооруженного против вооруженного и т. д.

С первых дней войны ушли на фронт и отдали жизнь за Родину мастера фехтования С. Корнилов (ГЦОЛИФК), М. Лукичев (ГДОИФК), Н. Чуканов (Москва), К. Расовский (Харьков). Герой Советского Союза Д. Балаханов (ГДОИФК) погиб в рукопашной схватке. Лесгафтовцы Е. Бескромнов, П. Александров и др. ушли в партизаны и отдали свои жизни за Родину в борьбе с фашизмом. В блокаду в Ленинграде погибли старейшие тренеры по фехтованию В. М. Захаров и Г. А. Дробышев.

В первые годы войны спортивная работа по фехтованию сократилась, но не замерла. В 1942—1945 гг. разыгрываются первенства крупных городов и резервных соединений по фехтованию и спортивному рукопашному бою. В 1943 г. в Челябинске проходило первенство СССР по рукопашному бою.

С 1945 г. начали ежегодно проводиться первенства СССР по фехтованию на всех видах спортивного оружия.

Большую роль в массовом развитии спорта и росте мастерства фехтовальщиков сыграло историческое постановление ЦК Коммунистической партии от 27 декабря 1948 г. «О развитии массового физкультурного движения в стране и повышении мастерства советских спортсменов». Главными задачами были: развертывание массового физкультурного движения в стране, повышение уровня спортивного мастерства и на этой основе завоевание советскими спортсменами в ближайшие годы мирового первенства по важнейшим видам

спорта.

В 1948—1950 гг. проводится ряд крупных мероприятий, содействующих развитию фехтования в СССР. Организуются секции фехтования в спортивных школах молодежи, открываются новые детские школы фехтования в Москве, Ленинграде, Минске, Риге, Львове и других городах. Растет число мастеров и разрядников. Начиная с 1948 г. ежегодно устраивается лично-командное первенство СССР по фехтованию для юношей. Стали традиционными междугородные встречи. Личные и командные первенства СССР начали ежегодно проводиться по территориальному признаку и ведомствам.

Советская школа фехтования, имея многолетний организационный и педагогический опыт, до 1950 г. не общалась с передовыми европейскими школами спортивного фехтования. Техника, тактика и методика обучения развивались своим путем, отличающимся от международного фехтования, особенно в тактике действий и трактовке правил судейства соревнований.

В 1951—1952 гг. советские фехтовальщики впервые провели дружеские встречи с сильнейшими в то время в мире венгерскими фехтовальщиками в Москве и Будапеште.

Совместные сборы и дружеские встречи в дальнейшем с венгерскими и польскими фехтовальщиками, имеющими в то время богатый опыт международных встреч, позволили вскрыть недостатки в подготовке советской команды и критически проанализировать их. Основными из них в технике были: однообразие темпа и маневрирования, недостаточная мягкость и точность движений, жесткость ударных защит, неумение использовать гибкость клинка в ударах и уколах. К тактическим ошибкам относилось стремление к скоростным одиночным атакам, а также слаборазвитое «чувство боя» (выбор момента действий) и ненадежность защит.

В методике тренировки недостаточно внимания уделялось развитию точности и тонкости мышечного чувства посредством оружия, умению управлять и разнообразить ритмы, действиям от ситуации и второго намерения, общей и специальной физической подготовке и круглогодичной тренировке.

В 1952 г. Федерация фехтования вошла в состав ФИЕ. Участие советских фехтовальщиков в XV Олимпийских играх в Хельсинки не принесло нам побед ни в личных, ни в командных соревнованиях, но был получен впервые международный опыт.

Для дальнейшего повышения спортивного мастерства Всесоюзным комитетом и Федерацией фехтования СССР были приняты меры по улучшению работы по фехтованию. Более вдумчиво стали планировать круглогодичную тренировку с широким использованием средств общей и специальной физической подготовки, было запрещено совмещение по нескольким видам оружия в одних соревнованиях, использовались разнообразные формы и методы тренировки, больше внимания обращалось на техническую и тактическую подготовку в индивидуальных уроках и боях. Благоприятные условия, созданные правительством для спортивной подготовки фехтовальщиков, широкое участие в международных встречах, матчах и различных соревнованиях, упорный труд спортсменов и тренеров позволили в сравнительно короткий срок ликвидировать основные недостатки и достигнуть значительных успехов в международных встречах.

В этот период Федерация фехтования СССР проводит большую работу по агитации и пропаганде фехтовального спорта в стране. Широко освещаются вопросы фехтования в печати, по радио, телевидению, издаются учебная популярная литература, программы, плакаты, специальные почтовые марки. Организуются сборы тренеров и выезды тренеров на места в отдаленные республики, проводятся научные конференции работников по фехтованию и заведующих кафедрами институтов физической культуры. В 1954 г. издается учебное пособие для ИФК «Фехтование» под редакцией В. А. Аркадьева. В нем была сделана удачная попытка передать свой опыт всем тренерам на местах.

Первые успехи советских фехтовальщиков в международных соревнованиях были скромными. Так, в 1955 г. в Варшаве на Международных играх молодежи М. Мидлер и Н. Шнтикова завоевали золотые медали. На первенстве мира в Риме наша команда бойцов на саблях заняла 3-е место, а женщины-рапиристки 4-е. В 1955—1960 гг. Федерация фехтования СССР проводит ряд международных встреч и соревнований. В 1955 г. состоялся

международный матч пяти стран в Москве и Ленинграде, где участвовали более 100 лучших фехтовальщиков Венгрии, Италии, Франции, Чехословакии и СССР. В личных соревнованиях на рапирах победителями стали А. Плеханова и М. Мидлер.

В 1956 г. организуются международные соревнования по фехтованию между командами СССР и Франции в Москве и Ленинграде. На этих соревнованиях успех имела команда фехтовальщиков на саблях, а в личных соревнованиях рапирист М. Мидлер завоевал 1-е место.

В 1956 г. накануне XVI Олимпийских игр в Лондоне впервые советская женская команда стала чемпионом мира. Золотыми медалями были награждены Н. Шитикова, В. Растворова, Э. Ефимова, А. Забелина, Т. Евплова и В. Ягодина. Советские тренеры и спортсмены в кратчайший срок сумели проделать огромную работу, воспитав мастеров высокого класса, выигравших первенство мира.

На XVI Олимпийских играх в Мельбурне советские мастера фехтования на саблях дали команде 8 очков, заняв 3-е место, в личных соревнованиях бронзовую медаль получил Л. Кузнецов.

На первенстве мира 1957 г. впервые в истории отечественного фехтования в личном зачете советская спортсменка Александра Забелина завоевала золотую медаль и звание чемпионки мира. Команда фехтовальщиков на саблях заняла 2-е место.

Между XV—XVI Олимпийскими играми количество занимающихся фехтованием в СССР увеличилось с 18 до 25 тысяч человек. Улучшилось качество учебно-тренировочной работы в союзных республиках (Украина, Белоруссия, РСФСР, Армения, Грузия и Узбекистан). Был подготовлен резерв молодых фехтовальщиков.

Высоких результатов достигли юные советские фехтовальщики на молодежном первенстве мира 1958 г. в Бухаресте. В общекомандном зачете 1-е место завоевала команда СССР, набравшая 58 очков, 2-е — Венгрия — 34 очка, 3-е — Франция — 32 очка. В личном зачете чемпионами мира среди юниоров стали А. Забелина (рапира) и В. Черников (шпага).

На первенстве мира 1958 г. в Филадельфии советская команда женщин второй раз выиграла звание чемпионки мира. Команды фехтовальщиков на саблях и рапирах заняли вторые места. В личных соревнованиях чемпионами мира стали В. Растворова (рапира) и Я. Рыльский (сабля). В общекомандном зачете советские фехтовальщики выиграли Большой приз Наций и опередили венгров, французов, итальянцев и др.

На первенстве мира 1959 г. в Будапеште наша команда закрепила свои успехи. Э. Ефимова (рапира) и Б. Хабаров (шпага) стали чемпионами мира. Команда мужчин-фехтовальщиков на рапирах заняла 1-е место, завоевав золотые медали, а команда фехтовальщиков на шпагах и женская команда рапиристок получили серебряные медали. Команда СССР вторично завоевала Большой приз Наций.

В 1960 г. на XVII Олимпийских играх в Риме советские фехтовальщики удержали звание сильнейших в мире. Впервые чемпионом олимпийских игр в фехтовании на рапирах среди мужчин стал ленинградец Виктор Жданович. В командных соревнованиях золотые медали завоевали мужская и женская команды рапиристов.

В 1961 г. на первенстве мира в Турино (Италия) наши фехтовальщики в третий раз завоевывают Большой приз Наций, упрочив свое положение сильнейших в мире. Впервые команда фехтовальщиков на шпагах (Г. Костава, Д. Люлин, Б. Хабаров, А. Чернушевич и В. Черников) завоевала золотые медали. Мужская и женская команды рапиристов вновь добились успеха, завоевав золотые медали. В личных соревнованиях победил Яков Рыльский (сабля), выиграв золотую медаль и звание чемпиона мира.

В 1962 г. на первенстве мира советские рапиристы завоевывают золотые медали в командных соревнованиях, а Герман Свешников становится чемпионом мира в личных соревнованиях.

В 1963 г. на первенстве мира в Гданьске (Польша) наши женщины (рапира) вновь завоевывают золотые медали, а команда мужчин (рапира) в пятый раз становится чемпионом мира.

В декабре 1963 г. в Париже состоялся юбилей 50-летия конгресса Международной федерации фехтования. Конгресс ФИЕ присвоил почетный приз Альберта Фейерика

Федерации фехтования СССР за успешные выступления советских спортсменов на международных соревнованиях последних десяти лет.

В 1964 г. на XVIII Олимпийских играх в Токио советские спортсмены стали победителями в командных соревнованиях в фехтовании на рапирах (В. Жданович, М. Мидлер, Г. Свешников, Ю. Сисикин и Ю. Шаров) и саблях (И. Асатиани, У. Мавли-ханов, Б. Мельников, Я. Рыльский и М. Ракита). Участники команд были награждены золотыми медалями. Им присвоили звание олимпийских чемпионов и чемпионов мира. Женская команда (рапира) завоевала серебряные медали. В личном первенстве чемпионом олимпийских игр в фехтовании на шпагах стал киевлянин Григорий Кресе, 3-е место занял Г. Костава; в фехтовании на саблях бронзовую медаль получил У. Мавлиханов. Это был несомненный успех советских спортсменов.

На первенстве мира 1965 г. в Париже команда мужчин (рапира) в седьмой раз подряд завоевала золотые медали. Фехтовальщики на саблях (мужчины) и на рапирах (женщины) в командных соревнованиях также вышли победителями, завоевав золотые медали. Команда фехтовальщиков на шпагах была награждена бронзовыми медалями. В личных соревнованиях Галина Горохова (рапира) стала чемпионкой мира. Команде фехтовальщиков СССР были вручены два главных переходящих приза — Большой приз Наций за победу в общекомандном зачете и кубок за наибольшее количество золотых медалей.

В 1966 г. на чемпионате мира в Москве советские фехтовальщики достигли блестящих результатов. В личных соревнованиях чемпионами мира по фехтованию на рапирах стали среди женщин Т. Самусенко, среди мужчин Г. Свешников, на шпагах А. Никанчиков.

В командных соревнованиях (рапира) золотые медали завоевали советские спортсмены (мужчины и женщины), фехтовальщики на саблях и шпагах стали серебряными призерами. Большой труд в дело воспитания и тренировки мастеров фехтования высокого класса и подготовки молодых тренерских кадров вложили заслуженные мастера и тренеры советского фехтования В. А. Аркадьев, И. И. Манаенко, В. А. Андриевский, Л. Сайчук, Л. В. Головня, Ю. Т. Хозиков и др., а также сравнительно молодые заслуженные тренеры: Г. Бокун, Ю. Казанджан, Q. Колчинский, И. Месхи, А. Пономарева, Ю. Уралов, В. Федоров, Г. Шварц и др. Много полезного в автоматизацию судейства по фехтованию принес рижанин М. С. Шакирзянов.

Глава III. ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ В ФЕХТОВАНИИ

Общие положения. Терминология, как совокупность специальных понятий и терминов, принятых в фехтовании, — язык школы.

Правильное толкование специальных понятий и терминов, сжатое определение смысла и значения их позволит занимающимся лучше осмыслить содержание предмета, быстрее усвоить важнейшие положения теории, техники, тактики и методики преподавания, а также будет содействовать развитию их логического мышления в учебной практике.

Установление единых понятий и терминов в фехтовании позволит также обучающимся спортсменам, студентам и тренерам полноценнее пользоваться специальной литературой, самостоятельно творчески анализировать и постигать вопросы теории.

Официальным языком судейства по фехтованию признан французский, а в практике обучения широко применяются французские термины.

Развитие терминологии. Раскрытием понятий и терминов в фехтовании на русском языке занимались многие старейшие русские и приглашенные иностранные преподаватели фехтования. Были изданы различные руководства и пособия. Среди них следует отметить труды И. Е. Сивербрика (1852 г.), А. И. Люгара (1903 г.), К. И. Тернана (1913 г.), А. П. Мордовина (1914 г.) и др.

Попытки составить терминологию отечественной школы фехтования делались еще в 1923 г. в руководстве «Владение холодным оружием» (издание ВРС РККА), а также в первом учебнике «Фехтование и рукопашный бой» для институтов физической культуры (ФиС, 1940 г.). Более широко терминология изложена в учебнике «Фехтование» под общей редакцией В. А. Аркадьева (ФиС, 1959 г.).

В главе приводятся наиболее часто применяемые термины, содержащие различные общие теоретические, технические, тактические, методические и судейские понятия, необходимые для полноценной подготовки преподавателя по фехтованию. Термины изложены в алфавитном порядке.

Понятия и термины

Атака (фр. *attaque* — атак) — инициативное наступательное боевое действие оружием, имеющее целью нанести укол (удар) противнику, не находящемуся в атаке.

Атака броском «стрелой» (фр. *fleche attaque*—флеш атак) выполняется стартообразным броском или прыжком вперед, переходящим в бег.

Атака второго намерения (фр. *attaque de seconde intention* — атак дё сегонд энтансьон) — сложная атака, состоящая из ложной атаки или контратаки для вызова противника на активное противодействие, отражение ложной атаки и завершающего схватку укола (удара) в целях поражения противника.

Атака с батманом (фр. *attaque de battement* — атак де батман) — атака уколом или ударом с предварительным толчком своим оружием клинка противника.

Атака с действием на оружие (фр. *attaque avec prise de fer* — атак авек приз де фер) — атака уколом или ударом с предварительным захватом, нажимом, батманом или завязыванием.

Атака с выдержкой (фр. *attaque retenue* — атак ретеню) — атака, умышленно выполняемая с задержкой темпа.

Атака комбинированная (фр. *attaque combination* — атак ком-бинасьон) — атака, состоящая из действия на оружие, обмана и укола (удара).

Атака с обманом (фр. *feinte d'attaque* — фэнтд'атак) — атака, начинающаяся обманным движением — угрозой оружием с целью вызвать противника на защитные движения, с тем, чтобы, обойдя его клинок своим оружием, поразить противника уколом (ударом) в открывшуюся часть тела.

Атака прямая (фр. *attaque directe* — атак директ) — атака прямым уколом (ударом), не меняя фехтовальной линии.

Атака переводом (фр. *attaque avec d'égagement* — атак авек дегажеман) — атака уколом или ударом из одной фехтовальной линии в другую под или над оружием противника.

Атака переносом (фр. *attaque coprée* — атак купе) — атака уколом (ударом) из одной фехтовальной линии в другую через острие оружия противника.

Атака слева (фр. *attaque de gauche* — атак де гош) — атака с левой стороны.

Атака справа (фр. *attaque de droite* — атак де друа) — атака с правой стороны.

Батман (фр. *battement* — батман) — короткий толчок сильной или средней частью своего оружия по слабой части клинка противника с целью выведения его в сторону.

Батман в первую позицию (фр. *battement de prime* — батман де прим) — толчок своим оружием по оружию противника или тренера в первую позицию.

Батман обухом (фр. *battement de contre taille* — батман де контр тай) — толчок обухом своей сабли по оружию противника

Ближняя дистанция (фр. *distance rapprochée* — дистанс рапро-ше) — короткое расстояние между двумя бойцами, дающее возможность поразить противника уколом (ударом) только вооруженной рукой.

Ближний бой (фр. *combat rapprochée* — комба рапроше) — 1) сближенный бой, при котором гарды оружия соприкасаются или гарда одного касается любой части тела противника или на мгновение противники соприкасаются телами; 2) соприкосновение грудь с грудью (фр. *corps a corps* — кор а кор) — сближенный бой и соприкосновение в бою разрешаются, при явном столкновении бой останавливают.

Боевая линия (фр. *directrice* — директрис) — мысленно проведенная прямая линия, проходящая через пятки левых ног и носки, выставленных правых-ног обоих бойцов, находящихся на поле боя в боевой стойке (рис.15).

которой приемы и действия выполняются с максимальной скоростью и применяются в основном в простых боевых действиях; **относительная быстрота** (фр. vitesse relative — витэс релатив) — быстрота, при которой начальное движение зависит от скорости движения противника, но завершается с максимальной быстротой; **прогрессивно возрастающая быстрота** (фр. vitesse progressive et croissante — витес прогрессив круасант) — умышленно замедленная быстрота в начале движения с максимальным ускорением в конце.

Вариативность движений или действий (фр. action variee — аксьон варье) — видоизменение, разновидность одного и того же движения, приема или боевого действия.

Взаимоурок (фр. leçon mutuelle — лесон мютюэль) — индивидуальный урок, который дает один занимающийся другому по заданию тренера.

Владеть соединением (фр. posséder d'engagement — посэдэ ан-гажман) — быть закрытым в линии соединения клинков тогда, когда противник открыт.

Возврат (фр. retour — ретур) — возвращение фехтовальщика на линию начала боя, если соревнование проводится на укороченной дорожке.

Вовремя (фр. à temps — а тан) — в надлежащий момент, своевременно нанесенный укол (удар).

Восьмая (фр. octave — октав) — нумерная позиция или защита в фехтовании.

Вперед (фр. en avant — ан аван) — передвижение бойца или движение оружием в сторону противника.

Время (фр. temps — тан) — 1) сигнал для окончания боя; 2) момент, выбранный одним из фехтовальщиков для совершения желаемого действия.

Время боя (фр. temps d'assant — тан дасо) — отрезок времени «чистого боя», установленный правилами соревнований на ведение одного боя.

Встречный укол (фр. coup fourré — ку фурэ) — укол (удар), совершаемый противником одновременно с получением укола от атакующего. В фехтовании на рапирах и саблях встречный укол (удар) засчитывается атакующему (тактически неправому). Тактически правым считается боец, сделавший атаку без задержки и без замаха на противника, не находящегося в атаке. Встречные уколы в фехтовании на шпагах засчитываются обоим бойцам.

Вторая (фр. seconde — сегонд) — нумерная позиция или защита в фехтовании.

Гарда (фр. garde — гард) — металлический щиток выпуклой формы на рукоятке рапиры, шпаги или сабли для защиты кисти от уколов или ударов.

«Готовы ли вы?» (фр. êtes-vous prêt (e)? — эт ву прэ (т)?) — вопрос старшего судьи к участнику соревнований, готов ли он к началу боя. Участник обязан ответить: «Готов» (фр. prêt — прэ), «Готова» (фр. prête — прэт) или: «Нет» (фр. non — нон).

Граница (фр. limite — лимит) — граница боевой дорожки, переход которой штрафует укол.

Грубый удар (фр. coup frappe — ку фрапэ) — умышленно нанесенный сильный удар (укол) или удар захлестывающим движением сабли.

«Да!» (фр. oui — уи!) — согласие, утверждение, одобрение тренера.

Дальняя дистанция (фр. grande distance — гранд дистанс) — расстояние между фехтовальщиками, дающее возможность поразить противника уколом (ударом), сделав шаг (скачок) вперед — выпад — или атаку «стрелой».

Две минуты (фр. deux minutes — де минут) — время, оставшееся до конца боя в фехтовании на шпагах.

Двойной перевод (фр. un-deux — юн-де) — обман переводом и на попытку защиты противника — укол с переводом в другую линию.

Двойная перемена соединения (фр. double engagement — дубль ангажеман) — перемена соединения, следующая одна за другой. Овладевают соединением при второй перемене.

Двойной шаг (фр. pas croisé — по круазе) — скрестный шаг вперед или назад.

Девятая (фр. demi cercle — деми серкль) — нумерная позиция или защита в фехтовании.

Действие в темп (фр. action de temps — аксьон де тан) — контратака в момент начала атаки противника оружием.

Действие на оружие (фр. prise de fer — приз де фер) — действие своим оружием на

оружие противника захватом, толчком, нажимом, переменной соединения или завязыванием в целях решения различных тактических задач.

Действия обоюдные (фр. actions simultanees — аксьон симюлтане) — одновременные действия обоих бойцов.

Действия наступления (фр. actions offensives — аксьон офансив) — активные боевые действия фехтовальщика, обеспечивающие подготовку атаки и нападение на противника в целях поражения его уколom или ударом.

Действие нападения (фр. actions d'attaque — аксьон д'атак) — финальное атакующее боевое действие, направленное на непосредственное поражение противника уколom (ударом).

Действия обороны (фр. actions defensive — аксьон дефансив) — боевые действия фехтовальщика, направленные на отражение атаки противника оружием; на избегание атаки отходом назад или отклонением тела, а также применение контратак с одновременной защитой или с выигрышем времени.

Действия с выбором (фр. actions alternatives — аксьон альтернатив) — 1) боевые действия или движения фехтовальщика, допускающие одну из двух или нескольких возможностей осуществить тактический замысел или выполнить приемы различными способами; 2) в уроке фехтования один из способов решения технических или тактических задач.

Действия от ситуации (фр. actions de situation — аксьон де ситюасьон) — 1) действия фехтовальщика в бою или на тренировочном уроке, совершаемые в зависимости от восприятия созданной им обстановки или сложившихся обстоятельств в связи с противодействием противника (тренера); 2) один из основных тактических способов действий фехтовальщиков в бою.

Действительный укол (фр. coup valable — ку валябль) — укол (удар), отвечающий техническим требованиям правил соревнований.

Действительный укол (фр. coup valable — ку валябль) — определенное расстояние между двумя бойцами. В фехтовании приняты: ближняя, средняя, дальняя (рис. 18) и положение вне дистанции.

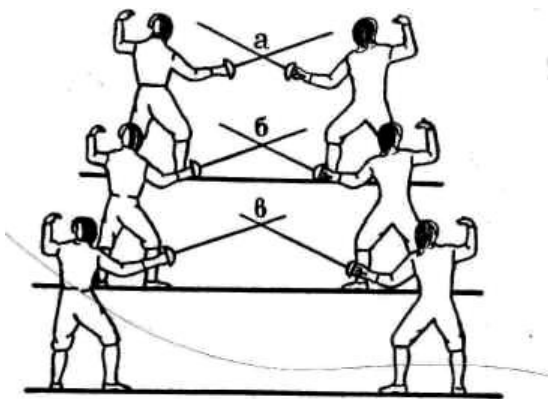


Рис. 18. Дистанция:
а — ближняя; б — средняя; в — дальняя.

Дуатэ (фр. dqite — дуатэ) — сжимание и расслабление пальцев вооруженной руки при управлении острием клинка.

Единоборство (фр. combat singulier — комба сйнгюлье) — борьба — бой один на один.

Жюри (фр. jury — жюри) — группа лиц или коллегия судей, судья в состязаниях.

Задняя граница (фр. lirmle d'arriere — лимит дарьер) — линия на поле боя, находящаяся за линией предупреждения. Переход задней границы после предупреждения штрафуеться уколom (ударом).

Завязка (фр. Attache — аташ) — несколько следующих одно за другим боевых действий наступления и обороны, выполненных фехтовальщиками непрерывно только оружием на тренировке или в бою.

Завязывание (фр. liement — льеман) — захват оружия противника и перевод его из верхней линии в нижнюю и наоборот или из одной линии в ту же круговым движением, не теряя соприкосновения клинков.

Замысел (фр. intention — интансьон) — намерение осуществить действие или задуманный план боя.

Захват (фр. enveloppement — анвелопман) — отведение оружия противника в какую-либо сторону нажимом сильной части своего клинка на слабую часть его оружия.

Захват отводом (фр. enveloppement d'opposition — анвелопман оппозисьон) — захват отведением оружия противника в линии соединения с сохранением оппозиции до конца атаки.

Захват полукруговой (фр. croiser — краузе) — захват переводом оружия противника из верхней линии в нижнюю с уколом в линии соединения.

Захват круговым завязыванием (фр. enveloppement circulaire — анвелопман сиркюлэр) — захват своим оружием клинка противника в ту же фехтовальную линию круговым движением без потери соединения.

Защита (фр. defence — дефанс, parade — парад) — отражение своим оружием клинка атакующего в целях избежания укола (удара). По характеру прикосновения оружия к оружию противника защиты могут быть: отбивом, отводом, подставкой оружия, уступанием и перехватыванием.

Защита отбивом (фр. parade de tas — парад де так) — защита, производимая мгновенным толчком своего оружия по клинку атакующего противника.

Защита отводом (фр. parade d'opposition — парад оппозисьон) — защита, производимая отведением сильной частью своего клинка слабой части оружия противника в сторону без потери соединения с сохранением оппозиции в линии атаки.

Защита подставкой оружия (фр. parade mettre — парад метр) — защита подставкой своего оружия под удар (укол) атакующего противника.

Защита уступающая (фр. parade en cedant — парад ан седан) — защита переводом слабой части клинка противника на свою сильную часть оружия с выведением его из линии атаки.

Защита прямая (фр. parade directe — парад директ) — защита в ту же линию, где находится оружие противника или из одной линии в другую по горизонтали или вертикали.

Защита полукруговая (фр. parade demi — circulaire — парад деми — сиркюлэр) — защита по диагонали из одной фехтовальной линии в другую.

Защита круговая (фр. parade circulaire — парад сиркюлэр) — защита по кругу из одной фехтовальной линии в ту же.

Защита запоздала (фр. parade est tardive — парад э тардив) — защита принята с опозданием, укол (удар) засчитывается.

Защита преждевременная (фр. parade prematuree — парад прематюрэ) — 1) защита взята рано, не в конечный момент атаки нападающего; 2) преждевременное реагирование на истинную или ложную атаку нападающего.

Захлестнуть (фр. inonder — инонде) — удар с захлестом конца клинка через защиту, запрещенный удар на саблях.

Индивидуальный урок (фр. lecon individuelle — лесон инди-видюэль) — организованный педагогический процесс. Один из основных способов обучения и совершенствования, проводимый преподавателем с одним занимающимся с целью решения определенных учебно-тренировочных и воспитательных задач.

Итальянская рапира (фр. fleuret italienne — флёрэ итальяен) — рапира, имеющая рукоятку с поперечной металлической перекладной.

Исходное положение (фр. position initiale — позисьон иниси-аль) — положение, из которого отдают приветствие и переходят в боевую стойку.

Клинок (фр. lame — лям) — гибкая полоска стали определенных размеров, не чрезмерно жесткая и не хлесткая. Клинок рапиры четырехгранный, клинок шпаги и сабли трехгранный.

Клинок вне соединения (фр. absence de fer — абсанс де фер) — клинок не соприкасается с оружием противника или тренера в уроке.

Контратака (фр. contre-attaque — контратака) — переход в атаку против наступающего. В фехтовании: 1) атака на атаку противника с одновременной защитой; 2) атака на подготовку противника или на начало атаки, но опережающая его нанесением ему укола (удара) не менее чем на один темп, т. е. с выигрышем времени.

Контрзащита (фр. contre parade — контр парад) — защита от ответного укола (удара).

Контрудар (фр. contre battement — контр батман) — круговой толчок из соединения с переменной линии.

Контрответ (фр. Contre riposte – контр рипост) ответ наносимый атакующим после его защиты от ответа противника.

Контртемп (фр. contre temps — контр тан) — укол (удар), наносимый «в темп» на контратаку противника.

Контры (фр. contres —контр) —1) парные упражнения в выполнении определенных приемом боя с заданием для одного нанести укол (удар) в наступлении, для другого защититься в обороне; 2) один из методов тренировки, где один фехтовальщик противодействует другому.

Контроль оружия (фр. controle des armes — контроль дезарм) — проверка оружия, его соответствия принятым нормам.

Костюм фехтовальный (фр. costume d'escrime — костюм дескрим) — фехтовальная куртка и брюки белого цвета.

Левша (фр. gaucher — гоше) — боец, фехтующий левой рукой.

Лезвие (фр. tranchant — траншан) — острая сторона рубящего оружия — сабли.

Левый бок (фр. cote de gauche — коте де гош) — левая сторона туловища при фехтовании на саблях.

Левая щека (фр. figure de gauche —фигюр де гош) — левая сторона маски при фехтовании на саблях.

Линия начала (фр. ligne de commencement — линь де коман-сан) — поперечная линия на боевой дорожке, находящаяся в 2 м справа и слева от линии середины. С этой линии участники начинают бой.

Линия середины (фр. ligne de milieu —линь дё мильё) — поперечная линия, проходящая через середину боевой дорожки.

Линия предупреждения (фр. ligne divertissement — линь д'авертисман) — линия на боевой дорожке в 1—2 м от задней границы. Для рапиры 1 м от границы, для шпаги и сабли — 2 м.

Линия границы (фр. limite arriere — лимит арьер) — граница боевой дорожки сзади. При переходе линии после предупреждения боец штрафует укол (ударом).

Линии фехтовальные (фр. ligne d'escrime — линь дескрим) — мысленно проведенные линии через кисть вооруженной руки бойца, стоящего в боевой стойке, по вертикали и горизонтали. В результате такого условного пересечения образуются стороны пространства, лежащие справа и слева от клинка. Верхняя и нижняя стороны пространства образуются при положении острия оружия, находящегося выше или ниже гарды.

При положении оружия **острием выше гарды** (рис. 19, а) образуются следующие фехтовальные линии:

- **верхняя наружная** (с правой стороны от своего оружия э сторону спины) (фр. ligne haute exterieure— линь от экстерьер);
- **верхняя внутренняя** (с левой стороны от своего оружия в-сторону груди) (фр. ligne haute interieure— линь от энтерьер);
- **нижняя** (вниз от оружия) (фр. ligne basse — линь бас).

При положении оружия **острием ниже гарды** (рис. 19, б) образуются следующие фехтовальные линии:

- **нижняя наружная** (с правой стороны от своего оружия) (фр. ligne basse exterieure — линь бас экстерьер);
- **нижняя внутренняя** (с левой стороны от своего оружия) (фр. ligne basse interieure — линь бас энтерьер);
- **верхняя** (вверх от оружия) (фр. ligne haute —линь от). Г. Понятие «линия» или

«сторона» пространства применяется в фехтовании для определения уколов (ударов), угроз, перемены соединения, позиций, защит и других приемов, выполняемых своим оружием по отношению оружия противника.

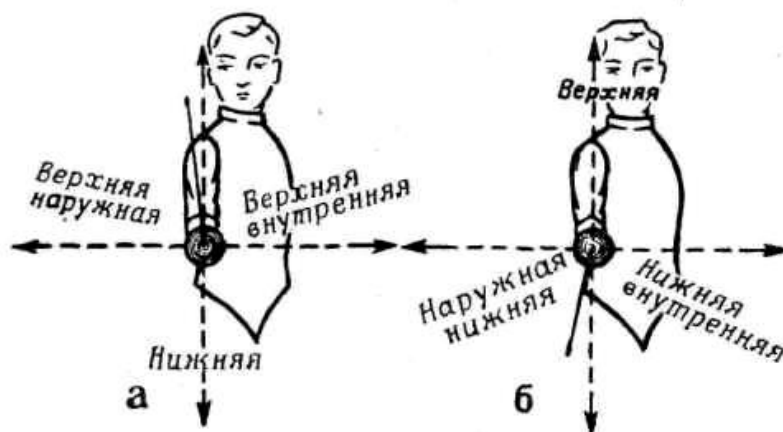


Рис. 19. Фехтовальные линии:
а — при положении острья выше гарды; б — при положении острья ниже гарды.

Ложная атака (фр. *attaque fausse* — фос атак) — умышленно не доведенная до конца или замедленная атака, имеющая цель вызвать противника на желаемое противодействие для подготовки и осуществления своего завершающего действия.

Ложная защита (фр. *parade fausse* — фос парад) — умышленно не добранная защита или преувеличенно широко обозначенное резкое защитное движение, применяемое с целью вызова противника на желаемое противодействие или введения его в заблуждение ложным реагированием для осуществления своих истинных намерений.

Ложные действия (фр. *actions fausses* — фос аксьон) — все действия фехтовальщика, умышленно не доведенные до конца или преувеличенно широкие, проводятся в бою для разведки, скрытия истинного намерения или вызова противника на желаемые действия.

Ложными действиями могут быть все подготавливающие, наступательные и оборонительные действия.

Маневрирование (фр. *manoeuvre* — маневр) — передвижения и движения оружием фехтовальщика, имеющие целью взять инициативу в действиях, выиграть дистанцию и выбрать выгодный момент для успешного проведения атаки или обороны или направленные на то, чтобы помешать противнику взять инициативу в действиях и т. д.

Маска (фр. *masque* — маек) — проволоочная сетка с подбородником, боковыми щитками и затыльником, изнутри покрытые подкладкой.

Маскировка (фр. *masquer* — маскюр; *deguisement* — дегаже-ман) — совокупность приемов и действий, применяемых фехтовальщиком в бою для введения противника в заблуждение, скрытия своих возможностей, предполагаемых действий или истинных намерений.

Металлическая дорожка (фр. *piste metallique* — пист металик) — поле боя из металлической сетки, размером 18X2 м.

Металлическая куртка (фр. *veste lamee* — вест ламе) — электрокуртка рапириста из тонких металлических нитей.

Метод (фр. *methode* — метод) — путь, способ обучения и воспитания, применяемый в подготовке фехтовальщика.

Методический прием (фр. *moyen methodique* — муайен методик) — 1) способ, образ действий, являющийся элементом какого-либо метода; 2) частный способ обучения отдельному движению, приему или действию фехтования.

Минута (фр. *minute* — минут) — 1) время до конца боя; 2) действовать, выполнять упражнение в течение минуты и т. п.

Монтировка (фр. *monture* — монтюр) — 1) оправа фехтовального оружия (гарда,

прокладка, рукоятка, гайка); 2) сборка фехтовального оружия.

Наконечник (фр. *pointe d'arrêt* — пуант дарэ) — металлический наконечник с контактным механизмом цилиндрической формы. Применяется на рапирах и шпагах для фиксации уколов на электрофиксаторе.

Налево (фр. *a gauche* — а гош) — 1) в левую сторону от старшего судьи; 2) команда для поворота в левую сторону.

Направо (фр. *a droite* — а друат) — 1) в правую сторону от старшего судьи; 2) команда для поворота в правую сторону.

«Начинайте!» (фр. *allez* — але!) — команда для начала боя или для начала упражнений в уроке.

Недействительный укол (фр. *coup non valable* — ку но ва-лябль) — укол (удар), который не засчитывается, но требует остановки боя, разбора боевой схватки с аннулированием последующих или одновременных действий противника.

Немедленный ответ (фр. *du tac en tac* — дю так ан так) — ответный укол или удар, выполняемый с максимальной быстротой после защиты оружием.

Немой урок (фр. *leson muette* — лесон мюэт) — индивидуальный урок, в котором преподаватель, дав задание ученику, молча проводит те или другие действия.

«Нет!» (фр. *non!* — но!) — 1) отрицание — «Не готов!», 2) реплика тренера в уроке — «Нет!».

Не считать! (фр. *pas comptez!* — па конте!) — укол (удар) не засчитывается.

Нога (фр. *jambe* — жамб) — укол, нанесенный в ногу.

Обман (фр. *feinte* — фант) — угроза движением оружия или тела, совершаемая фехтовальщиком с целью вызвать противника на определенную защиту, чтобы нанести укол (удар) в открывшуюся часть его тела.

Обман прямым уколom (фр. *feinte d'un coup droit* — фан дэн ку друа) — угроза в ту линию, где находится оружие бойца.

Обман переводом (фр. *feinte par d'engagement* — фант пар де-гажеман) — угроза оружием из одной линии в другую под или над оружием противника.

Обман переносом (фр. *feinte par coupe* — фант пар купэ) — угроза оружием из одной линии в другую через острие оружия противника.

Обман телом (фр. *feinte par corps* — фант па кор) — угроза движением туловища.

Обман на голову (фр. *feinte a la tete* — фант а ля тэт) — угроза движением оружия на голову.

Обобщающая защита (фр. *defence generalisee* — дефанс женерализе) — защита, перекрывающая несколько линий широким полукруговым или круговым движением оружия с целью отбить или «поймать» оружие противника.

Обоюдные атаки (фр. *actions simultanees* — аксьон симюльта-не) — атаки, которые начались одновременно и одновременно завершились уколами (ударами).

Одновременные уколы (фр. *coup doubles* — ку дубль) — одновременные уколы в бою на шпагах засчитываются обоим фехтовальщикам.

Оппозиция (фр. *opposition* — оппозисьон) — выгодное противопоставление более сильной части клинка и гарды своего оружия слабой части клинка оружия противника, обеспечивающее защиту в линии атаки, в обороне и в подготавливающих действиях.

Останавливающий укол (фр. *coup d'arrêt* — ку дарэ) — укол, наносимый противнику в момент подготовки к атаке на его шаг вперед.

Отбив (фр. *parade* — парад) — защита, производимая мгновенным толчком своего оружия по оружию атакующего противника.

Ответная атака (фр. *attaque riposte* — атак рипост) — сокращенно ответ (фр. *riposte* — рипост) — укол (удар), наносимый противнику после защиты оружием.

Ответ с паузой (фр. *riposte avec pause* — рипост авек поз) — ответ с выдержкой темпа.

Ответ с обманом (фр. *feinte riposte* — фант рипост) — ответ или ответная атака с угрозой оружием или телом.

Ответ с действием на оружие (фр. *riposte sur le fer* — рипост сюр ле фер) — ответный укол с завязыванием или другим действием на оружие противника.

Ответ с двойным переводом (фр. riposte par un-deux — рипост пар юн дё) — ответный укол после защиты двумя переводами.

Отдых (фр. repos — репо) — пауза в уроке для отдыха.

Парад (фр. parade — парад) - прохождение спортсменов торжественным маршем при открытии и закрытии соревнований.

Первая (фр. prime — прием) — нумерная позиция или защита в фехтовании.

Перемена мест (фр. changement de place — шанжеман де плас) — 1) перемена местами участников на поле боя; 2) замена одного партнера или противника другим в тренировке.

Перемена соединения (фр. changement d'engagement — шанжеман дангажеман) — переход своим оружием из одной линии в другую с касанием клинка противника или взятием соединения.

Перевод (фр. degagement — дегажеман) — укол (удар), совершаемый движением оружия из одной фехтовальной линии в другую под или над оружием противника.

Перенос (фр. coupe — купэ) — укол (удар), совершаемый движением оружия из одной фехтовальной линии в другую переносом клинка через острие оружия противника.

Перехватить оружие (фр. intercapter le fer — энтерсепте ле фер) — «поймать» оружие противника или коснуться его клинка своим во время подготовки или начала им атаки для получения права на ответ или контратаку.

Повторная атака (фр. redoublement-редублеман) атака вслед за неудавшейся выполняется повторным выпадом с нанесением укола (удара) в ту же или в другую линию.

Повторный продолженный укол (фр. remise -ремиз) - повторный продолженный укол (удар) в ту же фехтовальную линию.

Повторный возобновленный укол (фр. reprise - реприз) - возобновленный укол (удар) в другую линию, стоя на выпаде.

Подготавливающие действия (фр. actions preparatives — аксьон препаратов) — все предварительные движения и действия фехтовальщика, обеспечивающие успех атаки или обороны.

Позиция (фр. position — позисьон) — определенное положение вооруженной руки и оружия по отношению тела бойца.

Поле боя (фр. place d'armes — плас д'арм) — боевая дорожка.

Показать укол (фр. allonger le bras — алонже ле бра) — вытянуть руку, создать угрозу оружием определенным приемом.

Положение смирно (фр. positiona vous — позисьон а ву) — уставная стойка, оружие в левой руке острием назад.

Положение вольно (фр. positiona repos — позисьон репо) — положение для отдыха в уроке или в бою.

Поражаемая поверхность тела (фр. surface valable — сюрфас валябль) — установленные правилами границы поверхности тела фехтовальщика, в пределах которых засчитывают действительные уколы (удары). В фехтовании на рапирах для мужчин и женщин поражаемой поверхностью будут: туловище и воротник металлической куртки до 3 см. Нижняя граница-линия, проходящая спереди по сгибу ног в паху, а сзади по линии, проходящей горизонтально по спине и верхней части бедер (рис. 20, а).

В фехтовании на саблях поражаемой поверхностью будет часть тела от горизонтальной линии, проходящей через верхнюю часть бедер вниз по линии паха в момент, когда спортсмен стоит в положении «к бою» (рис. 20, б).

В фехтовании на шпагах поражаемой поверхностью являются все части тела (рис. 20, в).

Правый бок (фр. cote droit — котэ друа) — правая сторона туловища при фехтовании на саблях.

Преднамеренные действия (фр. actions d'intention — аксьон дэнтансьон) — боевые действия фехтовальщика, выполняемые с заранее обдуманым намерением.

Предупреждающий укол (фр. coup de temps — ку де тан) — укол (удар) в темп на сложную атаку противника.

Прием фехтования (фр. mode d'action d'escrime — мод даксьон дэескрйм) — способ выполнения техники специализированных движений оружием и телом, принятых в школе

фехтования.

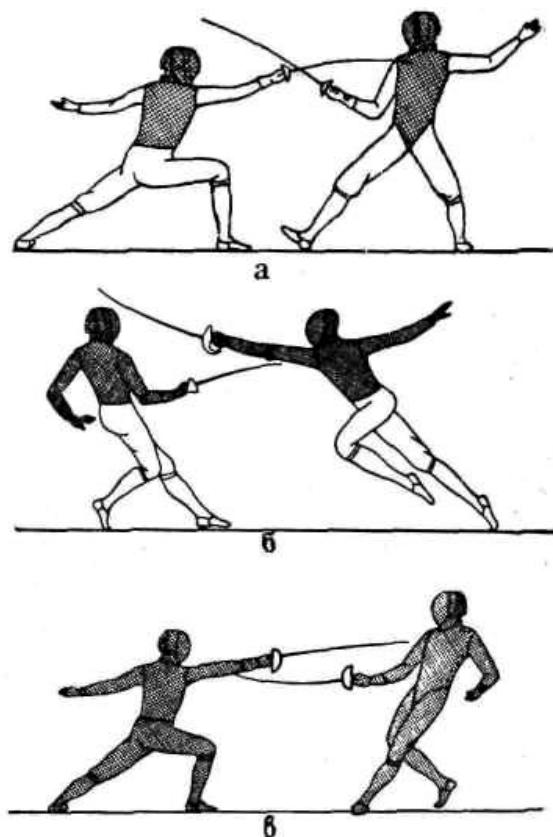


Рис. 20. Поражаемая поверхность тела при фехтовании:
а — на рапирах; б — на саблях; в — на шпагах.

Простое действие (фр. *action simple* — аксьон сэмпл) — боевое действие, состоящее из одного законченного движения оружием.

Простая атака (фр. *attaque simple* — атака сэмпл) — атака, состоящая из одного движения оружием — укола (удара) прямо, переводом или переносом.

Простая защита (фр. *parade simple* — парад сэмпл) — защита, состоящая из одного движения вооруженной рукой из одной фехтовальной линии в другую или в ту же по кругу, выполняемая без потери темпа.

Прямой укол (фр. *coup droit* — ку друа) — укол в ту фехтовальную линию, где находится оружие бойца.

Прямой удар (фр. *coup direct* — ку дирэкт) — см. прямой укол.

Прямая рука (фр. *bras tendu* — бра тандю) — вытянутая вооруженная рука, представляющая угрозу оружием в поражаемую поверхность тела противника.

Пулька (фр. *roule* — пуль) — группа участников соревнований, которые ведут между собой бои.

Пятая защита (фр. *quin-te* — квинт) — позиция или защита в фехтовании.

Разведка (фр. *reconnaissance* — реконесанс) — действия фехтовальщика, совершаемые с целью получить быструю информацию об излюбленных действиях противника, о манере ведения боя, о темпераменте, понять его состояние, возможности и замысел.

Рапира (фр. *fleuret* — флёрэ) — только колющее облегченное-спортивное оружие.

Рука (фр. *bras* — бра) — 1) верхняя конечность. В шпаге и сабле наиболее уязвимая часть поражаемой поверхности; 2) реплика судьи при уколе в руку во время ведения боя на рапирах: такой укол не засчитывается.

Рукоятка (фр. *poignée* — пуанье) — деревянная или металлическая ручка, предназначенная для удобного держания и управления оружием.

Сабля (фр. *sabre* — сабр) — спортивное оружие, которым можно наносить уколы и

рубящие удары.

Седьмая (фр. septime — септим) — нумерная позиция или защита в фехтовании.

Секторы поражения (фр. secteurs defaites—сектер дефэт) — поражаемая поверхность фехтовальщика, условно разделенная на определенные нумерованные участки тела в учебных и научных целях для графической записи приемов и учета мест поражения уколom (ударом) на уроке или в бою (рис. 21).

Для всех видов оружия различают четыре основных сектора (участка) поражения: верхний правый № 3, верхний левый № 4, нижний правый № 2 и нижний левый № 1. Для учета места поражения во время боя на саблях и шпагах при записи фехтовальных приемов, нанесенных в голову, выделяют участки № 5 и 5¹, в руку № 6 и 6¹, в ногу № 7 и 8. Не следует смешивать понятие «сектор поражения» с понятием «фехтовальная линия».



Рис. 21. Секторы поражения тела.

Сложная защита (фр. parade composee — парад композе) — защита, состоящая из двух и более защитных движений вооруженной рукой и конечной защиты, которая отражает атаку противника.

Сложный ответ (фр. riposte composee — рипост композе) — ответ, состоящий из двух и более движений вооруженной рукой, выполняемый уколom (ударом) с обманом, действием на оружие или с выдержкой темпа.

Сложный обман (фр. feinte composee—фант композе) проводится в два или несколько движений оружием или телом; сочетание плавных и акцентированных обманных движений оружием; обман с выдержкой темпа и движением тела.

Соединение (фр. engagement — ангажман) — скрещивание клинков двух противников в нейтральном положении или положение, когда один владеет соединением и закрыт в линии позиции, а другой открыт. Соединение носит название нумерной позиции.

Скользкий толчок (фр. froisse — фруасе) — толчок скользящим движением сильной части своего оружия, переходящий от слабой к сильной части клинка противника. Применяется для открытия линии и нанесения прямого укола или для обезоруживания противника.

Скользкий укол (фр. coule — куле) начинается скользящим толчком по оружию противника и завершается прямым уколom в линии соединения.

Сложное действие (фр. action composee — аксьон композе) — боевое действие, состоящее из двух или нескольких движений оружием и телом, а также решающее определенные тактические задачи.

Сложная атака (фр. attaque, composee—атак композе) — атака, состоящая из нескольких движений оружием, выполняемая с обманом, действием на оружие и их комбинаций без потери темпа.

Сложный ответ (фр. riposte composee — рипост композе) — ответ, состоящий из

нескольких приёмов оружием; выполняется с обманом или действием на оружие.

Средняя дистанция (фр. distance moyenne — дистанс муаэн) — расстояние между фехтовальщиками, позволяющее поразить противника уколом (ударом) с выпадом или броском «стрелой».

Старший судья (фр. president de jury — президен де жюри) — руководитель боя.

Столкновение (фр. choc busculant — шок бюскюлан) — положения и действия фехтовальщиков, когда они, пройдя фазу ближнего боя, сталкиваются и явно соприкасаются друг с другом, не имея возможности действовать оружием. В этом случае бой останавливают.

Темп (фр. temps — тан) — 1) промежуток времени, необходимый фехтовальщику для выполнения одного простого действия; 2) обобщенная норма времени, определяющая опережение укола (удара).

Третья защита (фр. tierce — тьерс) — нумерная позиция или защита в фехтовании.

Тренерская техника (фр. technique d'entraîneur — техник дантренер) — мастерство тренера обучать фехтованию, действовать оружием в уроке за различных противников и создавать разнообразные боевые ситуации.

Тренировка (фр. entraînement — антренеман) — единый специализированный процесс обучения и воспитания фехтовальщика. Туше (фр. toucher — тушэ) — был укол.

Убирание руки (фр. retrait de la bras — ретре де ля бра) — 1) взятие руки на себя при защитах от удара по руке на саблях и уколах шпагой; 2) убирание руки назад на себя при атаках с потерей темпа.

Угловой укол (фр. coup du coin — ку дю куэн) — укол под углом. Угол образуется между острием клинка и сгибом кисти вооруженной руки атакующего снизу, сверху или сбоку.

Угловой судья (фр. assesseur — асесер) — судья, наблюдающий лишь за одним фехтовальщиком, он устанавливает факт нанесения укола (удара).

Удар (фр. coup — ку) — толчок лезвием сабли по телу противника.

Удар по голове (фр. coup de tête — ку де тет) — удар по маске сверху.

Удар по левой щеке (фр. coup de figure à gauche — ку дё фигур а гош) — удар по левой стороне маски.

Удар по левому боку (фр. coup de côté à gauche — ку де коте а гош) — удар по левой стороне туловища.

Удар по правой щеке (фр. coup de figure à droite — ку де фигур а друа) — удар по правой стороне маски.

Удар по правому боку (фр. coup de côté à droite — ку де коте а друа) — удар по правой стороне туловища.

Удар по руке (фр. coup de bras — ку о бра) — сабельный удар по руке.

Удвоенный перевод (фр. diuble — дубль) — перевод и следующий за ним круговой перевод, выполняемый на круговую защиту противника.

Укол (фр. feinte — фэнт; pique — пикюр; coup de pointe — ку де пуэнт) — четкое касание тела противника острием клинка (наконечником) любого фехтовального оружия.

Укол захлестыванием (фр. coup de cravache — ку де кра-ваш) — укол скользящим захлестывающим движением клинка.

Уклонение (фр. volte — вольт) — движение телом от укола (удара) противника вниз (фр. passata sotto — пасато сотто), в сторону (фр. incartata — инквартата) или назад с одновременной подставкой своего оружия для укола (удара).

Федерация фехтования СССР (фр. Federation d'escrime de L'URSS — Федерасьон дэскрим де ЛЮРСС) — выборный орган, руководящий всей спортивной фехтовальной жизнью в СССР.

ФИЕ (фр. FIE — Federation Internationale d'escrime — Федерасьон энтернациональ дэскрим) — Международная федерация фехтования, выборный орган, который руководит всей спортивной Международной фехтовальной жизнью.

Фехтование (фр. escrime — эскрим) — вид спорта, представляющий собой единоборство двух противников на спортивном холодном оружии.

Фехтовальщик (ца) (фр. escrimeur(se) — эскример (з)) — спортсмен, занимающийся фехтованием.

Французская рапира (фр. fleuret a fransaise — флёрэ а ля франсез) — рапира с гладкой четырехгранной и немного выгнутой рукояткой.

«Хорошо!» (фр. bon! — бон!) — выражение согласия, одобрение, оценка выполнения приема, действия.

Четвертая (фр. quarte — карт) — нумерная позиция или защита в фехтовании.

Шаг вперед (фр. pas en avant — па ан аван) — способ сближения с противником.

Шаг назад (фр. pas en arriere — пан ариер) — способ отхода, отступления от противника.

Шестая (фр. sixte — сикст) — нумерная позиция, защита в фехтовании.

Шпага (фр. ёрёе — эпе) — только колющее, более утяжеленное оружие, клинок трехгранного сечения.

Шпажист (фр. epeiste — эпеист) v спортсмен, занимающийся фехтованием на шпагах.

Штрафной удар (укол) (фр. coup d'amende — ку даманд) — укол или удар, присуждаемый старшим судьей за нарушение правил соревнований.

Электрорапира (фр. fleuret electrique — флёрэ электрик) — электрофицированная рапира, выполненная в соответствии с требованиями правил соревнований.

Электрокуртка (фр. veste electrique — вест электрик) — куртка без рукавов. Проводящая поверхность куртки должна плотно покрывать установленную правилами поражаемую площадь тела.

Эфес (фр. efese — эфес) — рукоятка холодного оружия (сабли, шпаги, рапиры).

Глава IV. КЛАССИФИКАЦИЯ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ И ПРИЕМОВ ФЕХТОВАНИЯ

Попытка систематизировать приемы фехтования и тактические действия была сделана в программах и руководствах Главной фехтовально-гимнастической школы еще в 1921—1923 гг.

Классификация тактических действий и приемов фехтовального боя изложена в развернутой форме в методическом пособии по фехтованию для студентов заочного обучения ИФК*. Эта классификация сыграла свою положительную роль в определенный период.

В учебнике «Фехтование» (1959 г.) под общей редакцией В. А. Аркадьева изложена классификация фехтования, фехтовальных действий и приемов. В этой классификации много полезного, обобщен международный опыт, и она также сыграла свою положительную роль в теории и практике советского фехтования.

В практике работы большинства кафедр фехтования ИФК начиная с 1960 г. создавались свои упрощенные классификации, ворческое искание нового в классификации приемов и боевых действий фехтования является положительным фактором, однако разноречивость и схематизм, имеющие место в практике, не содействуют научному обоснованию и созданию единой классификации.

Предлагаемая ниже классификация боевых действий и приемов фехтования построена на основе материалов предшествующих классификаций (см. схему).

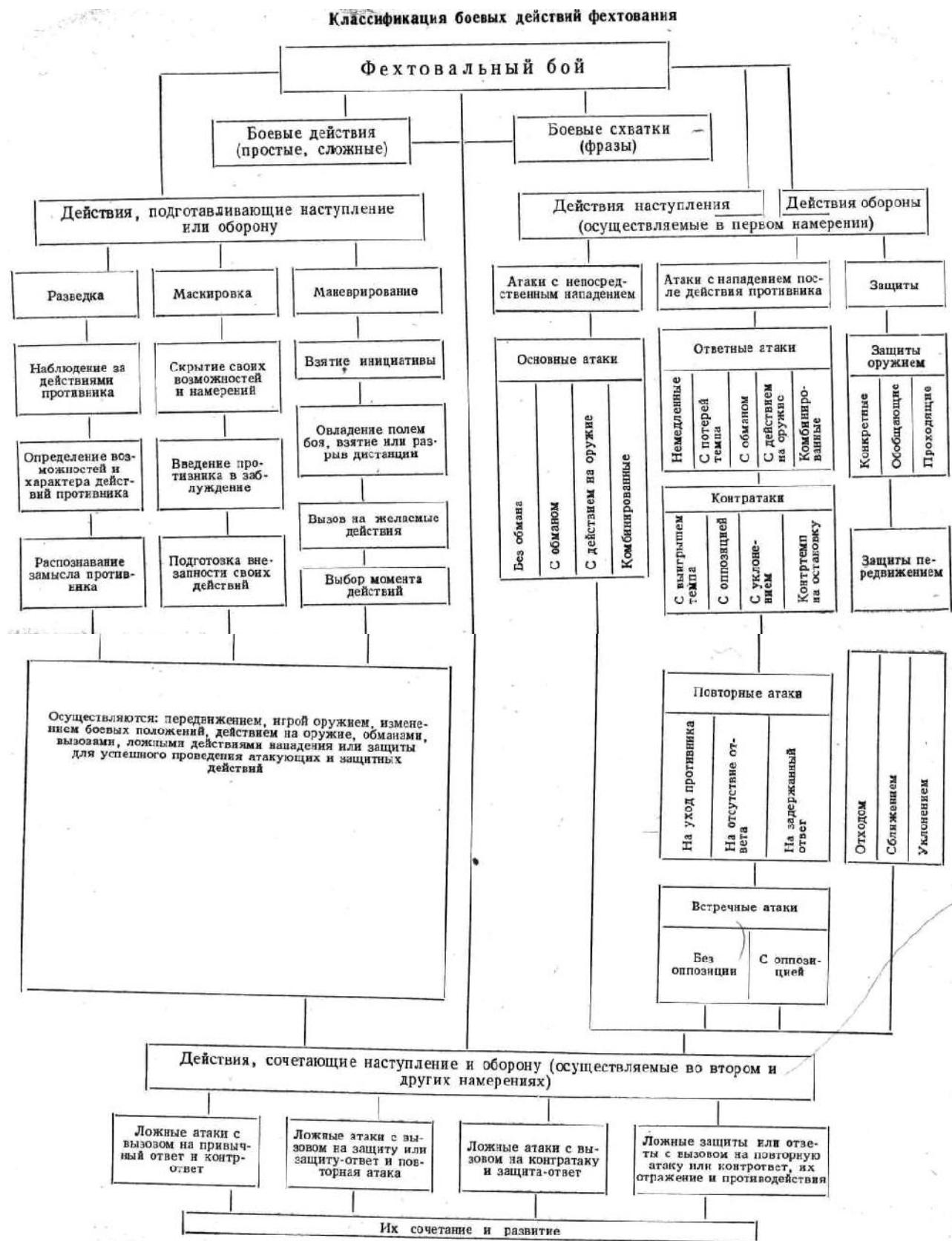
КЛАССИФИКАЦИЯ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИИ

Тактика фехтования на любом виде спортивного оружия (рапира, сабля, шпага) решает задачи: тактики отдельных боевых действий, тактики боя и тактики соревнований.

Техника и тактика фехтования в бою взаимосвязаны между собой и выступают в единстве. Техника позволяет спортсмену осуществлять двигательные действия в виде целесообразных приемов боя, а тактика — выгодно использовать различные ситуации для применения техники и осуществления своих, замыслов. Поэтому способы применения приемов фехтования в бою для решения различных тактических задач являются боевыми

* К. Т. Булочко. Фехтование. ФиС, 1954.

действиями.



Тактика отдельных боевых действий определяет смысл, логическое содержание и способы применения одного или нескольких приемов фехтования в бою для решения каких-либо тактических задач. Тактика боевых действий, имея общие закономерности, вместе с тем индивидуальна.

Каждый фехтовальщик по своему усмотрению, замыслу, умению и навыкам использует основные тактические приемы ведения боя, как истинные боевые действия или как ложные,

стремится ввести противника в заблуждение и осуществить свой замысел. Противник также добивается этого. Происходит борьба между бойцами, которые стараются переиграть друг друга, нанести определенное количество уколов или ударов раньше и победить.

Схема классификации боевых действий дана выше.

Тактика боя. Совокупность различных боевых действий составляет тактику фехтовального боя с конкретным противником. Тактика боя состоит в умелом использовании техники и различных боевых действий в бою с противником для достижения победы. Однако победить отдельного противника во время фехтовального турнира еще недостаточно. Для достижения наилучших результатов на соревнованиях надо победить многих противников. Поэтому спортсмен должен учитывать тактику соревнований в целом.

Тактика соревнования — это умение правильно использовать тактику боя, рассчитать свои моральные, волевые и физические силы и способности применительно к действиям разных противников, учитывая условия спортивной борьбы, для достижения лучших результатов на соревнованиях.

Тактика в современном фехтовальном бою требует от спортсмена не только проявления ряда важных качеств, владения определенными умениями и навыками, но и специальных знаний теории тактики, некоторых психологических и физиологических сторон двигательной деятельности. При разработке тактики соревнования необходимо кроме выбранных боевых действий учитывать и поведение противников в процессе боя и соревнований, а также этические нормы и правила взаимоотношения спортсменов. Тактические маневры фехтовальщиков не подлежат классификации, но должны учитываться спортсменами, тренерами и судьями и выполняться согласно международным правилам.

Боевые действия фехтовальщика. Конечная цель действий фехтовальщика в бою — победить противника. Однако каждое боевое действие предназначено для решения конкретных тактических задач, направленных на обеспечение выгодных условий наступления или обороны.

По тактической целенаправленности боевые действия делят на три основных раздела:

1. подготавливающие действия;
2. действия наступления;
3. действия обороны.

Боевые действия по тактическим признакам, а также по технической сложности разделяют на простые и сложные.

Простые боевые действия выполняются одним движением оружия в один темп (счет).

Сложные боевые действия состоят из двух и более движений оружием и проводятся в два и более темпа.

Действия нападения и обороны по характеру и замыслу могут быть трех видов:

1. действия с заранее продуманным намерением;
2. действия от ситуации с заранее продуманным началом и завершением, в зависимости от сложившейся обстановки;
3. непредвиденные действия, возникающие внезапно и выполняемые экспромтом, произвольно, в связи с реагированием на неожиданные ситуации.

Действия с заранее продуманным намерением могут завершаться уколом (ударом) в первом намерении или после действия противника во втором намерении, в третьем и т. д., в зависимости от замысла, привычных реагирований противника и развития фехтовальной фразы.

Подготавливающие действия. К подготавливающим действиям относятся все приемы, движения и действия бойца, предшествующие непосредственному нападению и обороне и обеспечивающие ему успех. Подготавливающие действия занимают большую часть времени боя. Они состоят из разведки, маневрирования, маскировки и обеспечивают подготовку атаки и обороны. Последовательность и взаимодействие их могут быть различными.

Разведка противника обеспечивает необходимую информацию о противнике, о его моральном состоянии, технических и физических возможностях, намерениях, характере боевых действий и реагирований и т. д. Разведка проводится для успешного осуществления своих замыслов до боя и во время боя.

Разведка до боя включает наблюдения за поведением и действиями противника, анализ наблюдений за боем с другими противниками, беседы с тренером, опросы товарищей о впечатлениях после боя.

Разведка в бою проводится с помощью изменения дистанции действием на оружие противника, обманами, вызовами, ложными действиями атаки или обороны, а также боевыми действиями.

Маневрирование (умение искусно передвигаться, скрадывать или разрывать дистанцию, играть оружием в бою для взятия инициативы и овладения полем боя, вызвать противника на желаемые действия) применяется для выбора выгодного момента и поражения противника в наступлении или обороне. Продуманное маневрирование навязывает противнику выгодное для себя поведение в бою, определенный темп ведения его, создает впечатление непрерывной угрозы, подавляет инициативу и не позволяет противнику сосредоточиться для активных боевых действий.

Маневрирование бойца на поле боя состоит из разнообразных передвижений, перемены позиций, изменений начальных положений вооруженной руки; непрерывных движений оружием в виде угроз или обманов; действий на оружие противника в виде нажимов, захватов или батманов для осуществления своих намерений. При маневрировании можно умышленно отходить, широкими ложными защитными действиями заманивать противника и внезапно переходить к атакующим, контратакующим или защитным и ответным действиям. Маневрирование — важная основа современной тактики боя. Распознавание истинного замысла маневра противника требует от спортсмена большого опыта и мастерства.

Маскировка — это большое мастерство и умение скрывать от противника свои истинные намерения, состояние и возможности. Во время маскировки спортсмен должен всем своим внешним видом, действиями и поведением не обнаружить желания начать атаку или контрдействие, а создать ошибочное представление о своем психологическом и физическом состоянии, о своих технических возможностях и тактических намерениях.

Маскировка состоит: из внешних и внутренних двигательных действий и поведения бойца; из разнообразных выжидательных поз; из беспечных боевых положений; из внешне неосторожного сближения или отхода; из медленных движений или резких реагирований защитными жестами с отступлениями; из ложных незаконченных защит при чутком сохранении дистанции; из выраженного стремления броситься в атаку и т. д.

Действия наступления. Действия наступления состоят из действий подготавливающих и действий непосредственного нападения на противника в целях поражения его уколom или ударом, а также из атак, совершаемых после определенных противодействий противника.

Подготовка простых атак осуществляется в бою преимущественно за счет маневрирования, создания выгодной ситуации для выигрыша дистанции и выбора момента нападения.

Подготовка сложных атак выполняется за счет разнообразных передвижений, обманов оружием и телом, умышленных ложных действий, захватов, завязываний, батманов и их комбинаций, которые завершаются уколом (ударом) с выпадом или броском «стрелой».

Подготовка атаки может быть пассивной или активной. При пассивной подготовке фехтовальщик ожидает повод для атаки или обороны, ищет выгодный момент для использования недостатков или ошибок противника.

Активная подготовка заключается в инициативном воздействии на противника и умении диктовать ему свой темп, манеру боя, свои действия и свою волю, создавать выгодные для себя ситуации и моменты для выполнения атаки.

Атака — лучшее средство нападения, наиболее верный активный путь к победе. Атака приносит успех только в тех случаях, когда ее начинают своевременно, внезапно для противника, быстро, точно, при правильном расчете дистанции и верной подготовке.

Преимущество наступательных действий над оборонными заключается в том, что атакующий лучше подготовлен к движению нападения и имеет большую возможность продумать нападение, в то время как для обороняющегося действия нападающего внезапны и ему необходим момент для правильного реагирования нужной защитой.

К действиям наступления относятся:

1. Атаки с непосредственным нападением:

- основные атаки — без обмана, с обманом, с действием на оружие и комбинированные.

Основные атаки с непосредственным нападением проводятся в открытую линию, в недостаточно закрытую линию, в закрытую линию через защиту и в поражаемую поверхность безотносительно линии.

2. Атаки с нападением после действия противника:

- ответные атаки, или, сокращенно, ответы, после защиты оружием;
- контратаки, выполняемые на подготавливающие или наступательные действия противника;
- повторные атаки на уход противника, на отсутствие ответа; или на задержанный ответ.

В этих атаках наступательные действия бойца обязательно выполняются после определенных подготавливающих или оборонительных действий противника, т. е. на определенные реакции противника. Такие атаки в равной мере относятся к наступательным и активнооборонительным.

Действия обороны. обороной называют противодействие нападению, отражение атаки противника и поражение его.

Подготовка обороны требует отличного владения техникой разнообразных защит, умения вызвать противника на атаку в желаемый момент в определенную линию и умения использовать оборону в наступлении и при отходе.

К пассивной обороне прибегают в исключительных случаях.

Так же как и в нападении, активной обороне предшествуют разведка, маневрирование, маскировка и подготовка. Только высокое мастерство владения защитами, развитая острота восприятий, быстрота действий и искусная подготовка обороны обеспечивают ее успех и позволяют фехтовальщику уверенно и активно пользоваться наступательным стилем боя. Вот почему в начале обучения и на протяжении всей спортивной жизни фехтовальщика большое внимание обращается на совершенствование активно оборонительных действий.

К действиям обороны относятся:

- **защитные действия**, выполняемые оружием (конкретные и обобщающие, проходящие), отходом или сближением и уклоном;
- **ответные действия**, или ответы, выполняемые немедленно после защиты оружием, с выдержкой, с действием на оружие или с обманом;
- **контратакующие действия** на подготовку или начавшуюся атаку противника, проводимые с выигрышем темпа, с одновременной защитой (с оппозицией), с уклонением тела и одновременным поражением противника.

Каждое наступательное и оборонительное действие в зависимости от решаемых тактических задач может выполняться с максимальной скоростью, с относительной скоростью, в зависимости от скорости реагирования и действий противника, и с прогрессивно возрастающей скоростью (вначале умышленно медленной или затянутой, а в конце максимально быстрой).

СИСТЕМАТИКА ПРИЕМОВ ФЕХТОВАНИЯ

В спортивном фехтовании принято различать технику выполнения приемов и тактику применения их в условиях спортивного боя. В технике приемов боя рассматриваются структура выполнения движений приемов, основной механизм движения тела и оружия и воздействие совершаемых движений на организм занимающихся. В этом случае движения приемов выступают как целенаправленные, специализированные физические упражнения и приемы спортивного боя.

В спортивном поединке приемы фехтования проявляются не только как двигательные действия, но и как тактические замыслы. Поэтому способы применения приемов в бою для решения боевых задач являются тактикой боевых действий. Одним приемом в бою можно решать различные тактические задачи, так же как одну тактическую задачу можно решать разными приемами.

Техника и тактика в бою взаимосвязаны и проявляются в единстве. Однако в процессе

обучения и воспитания фехтовальщиков технику приемов изучают раньше на фоне тактики, т. е. на основе тактического назначения приема.

Систематика приемов фехтования строится по принципу однородности положений и движений, по основным разделам боевого назначения, по группам близких по характеру исполнения и применения приемов в бою и по подгруппам однородных приемов.

Систематика приемов фехтования состоит из шести разделов. Каждый раздел объединяет однородные и близкие к ним группы приемов, к каждой группе приемов относятся типичные подгруппы приемов и способы их выполнения.

Основные разделы, группы и подгруппы приемов даны в табл. 1.

Последовательность обучения приемам и боевым действиям. Система последовательного обучения приемам и боевым действиям фехтования строится на основе многолетнего практического опыта работы кафедр фехтования Ленинградского, Московского, Львовского и других институтов физической культуры и опыта работы в ДСШ по обучению и воспитанию фехтовальщиков от новичка до мастера спорта.

Последовательность обучения и совершенствования занимающихся состоит из пяти взаимосвязанных специальных разделов технической, тактической и функциональной подготовки фехтовальщика.

Эти специальные разделы приемов и действий фехтования составляют содержание специальной, физической и других сторон подготовки фехтовальщика. Они сочетаются между собой и со средствами общей и специальной физической подготовки и систематически повторяются занимающимися в различные периоды учебно-тренировочной работы.

1. Обучение и совершенствование занимающихся в основных положениях и движениях. Приемы основных положений и движений предназначены для успешной двигательной деятельности спортсмена во время боя. Они совершенствуются на протяжении всей спортивной жизни фехтовальщика и могут выполняться в разнообразных сочетаниях без противника, с партнером или с помощью преподавателя; в групповых и индивидуальных уроках и в учебных соревнованиях на технику выполнения приемов.

2. Обучение и совершенствование занимающихся в уколах (ударах) и в отбивах-уколах на подсобных снарядах (мишенях, чучелах и электромишенях и т. п.). Упражнения на подсобных снарядах содействуют боевой подготовке занимающихся и совершенствованию основных положений и движений с условным противником, развивают быстроту, точность укола (удара), чувство своей дистанции и другие качества. Обучение проводят индивидуально с помощью партнера или тренера и в форме соревнований на меткость поражения цели. Если нет снарядов, уколам (ударам) обучают с помощью специальных упражнений с пассивным партнером.

В процессе обучения целесообразно включать в отдельные разделы и группы приемов специальные подготавливающие и подводящие к основным приемам упражнения без оружия и с оружием. Подробнее см. в разделах по видам оружия.

3. Обучение и совершенствование занимающихся в простых боевых действиях наступления и обороны. Обучение простым боевым действиям и их сочетаниям, обучение тактике применения их в разных боевых ситуациях проводится с партнером, тренером, в упражнениях, «контрах», индивидуальных уроках, взаимоуроках и в боях.

4. Обучение и совершенствование занимающихся в сложных боевых действиях наступления и обороны и их сочетание с простыми боевыми действиями. Обучение сложным действиям на связи и сочетаниям простых действий с подготавливающими и слитными проводится с партнером, противником в упражнениях, «контрах», в индивидуальных уроках с тренером и взаимоуроках с партнером. Совершенствуют сложные действия в «контрах», индивидуальных уроках, в тренировочных боях и учебных соревнованиях.

Простые и сложные действия наступления и обороны могут выполняться на месте, с выпадам, на выпаде, с шагом (скачком) и выпадам или броском «стрелой»; из положения вне соединения, из соединения, из игры оружием и на игру оружием противника и т. п.

5. Обучение тактике боя проводится в разнообразных условиях с тренером, в

тренировочных боях с разными противниками в соревнованиях.

В процессе спортивной тренировки фехтовальщиков в основном периоде для совершенствования техники, развития необходимых качеств и тактических умений каждый из разделов обучения многократно повторяют на каждом занятии. В соревновательный период упражнения первых двух разделов используются в меньшем объеме, чаще для разминки. Большое внимание уделяется совершенствованию простых и сложных действий и их сочетаний, а также тактике боя в разнообразных условиях.

В соответствии с этой примерной схемой последовательности обучения основным разделам техника приемов и тактика фехтования на рапирах, саблях и шпагах изложена в VII, VIII и IX главах.

Таблица 1

Систематика приемов фехтования

Основные разделы приемов	Группы приемов	Подгруппы приемов
I. Основные положения и движения	1. Строевые приемы	1. Держание оружия 2. Строевые положения 3. Повороты с оружием 4. Движения с оружием
	2. Боевые положения и их перемена	1. Боевая стойка и ее разновидности 2. Позиции и их перемена 3. Положения вызовов 4. Уклонения
	3. Передвижения на поле боя	1. Шаги 2. Скачки и их сочетание 3. Бег
	4. Приемы сближения в атаке	1. Выпады с уходом в боевую стойку 2. Выпады с передвижением и повторные выпады 3. Броски «стрелой»
II. Подготавливающие движения с оружием	1. Приемы угрозы оружием и телом	1. Угрозы уколom (ударом) и их сочетания 2. Угрозы корпусом, движением ног
	2. Приемы действия на оружие	1. Соединения и их перемена 2. Нажимы и противонажимы 3. Захваты, контрзахваты и завязывания 4. Батманы и контрбатманы
III. Приемы атак (с уколом или ударом)	1. Приемы простых атак	1. Прямым уколом (ударом) 2. Уколом (ударом) переводом 3. Уколом (ударом) переносом
	2. Приемы сложных атак	1. Уколы (удары) с одним обманом и более 2. Уколы (удары) с действием на оружие 3. Уколы (удары) комбинированные
	3. Приемы разновидностей атак	1. Приемы ответных атак 2. Приемы контратак 3. Приемы повторных атак
IV. Приемы защит (отражения атак оружием)	1. Приемы простых защит	Приемы прямых, полукруговых и круговых защит (с отводом, отбивом, подставкой, уступанием) на месте, с передвижением и уклонением тела

	2. Приемы сложных защит	Сочетание двух и более различных защитных движений с конечной защитой
V. Ложные приемы	1. Ложные подготавливающие движения оружием	1. Ложные угрозы уколom (ударом)
	2. Приемы движений ложного нападения	2. Ложные захваты, батманы
	3. Приемы ложных защитных движений	Приемы ложных атак, контратак ответов
VI. Комбинации ложных и истинных приемов	1. Сочетание ложных и истинных приемов атак и защит	Приемы ложных реагирований защитными движениями
	2. Сочетание ложных ответов и истинных	Сочетание ложных приемов с истинными атаками и защитами
	3. Различные сочетания ложных и истинных приемов, атак и защит	

Глава V. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКА

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Спортивная тренировка — это основная форма подготовки фехтовальщика, многолетний круглогодичный специализированный учебно-тренировочный и воспитательный процесс, направленный на всестороннее физическое развитие, оздоровление и повышение функциональных возможностей занимающихся, обеспечивающий подготовку к трудовой и оборонной деятельности и достижение максимальных для каждого спортсмена результатов в избранном виде фехтования.

Обучение технике и тактике, а также совершенствование в ней, воспитание морально-волевых качеств, подготовка организма к максимальным напряжениям — неразрывно связанные стороны единого педагогического процесса. Этот процесс предусматривает определенную систему регулярных круглогодичных занятий, соревнований с подбором средств и методов. В спортивной тренировке фехтовальщика следует выделять две взаимосвязанные между собой стороны — обучение и воспитание.

При обучении у занимающихся формируются, закрепляются и совершенствуются необходимые знания, умения, навыки и физические качества, повышаются функциональные возможности организма.

При воспитании у занимающихся формируются и развиваются необходимые в жизни и для спортивной деятельности моральные, волевые качества и умственные способности.

Взаимосвязь обучения и воспитания состоит в том, что при обучении спортсмена, т. е. при вооружении его системой теоретических знаний и практических навыков и умений в области фехтования, гигиены и самоконтроля, одновременно решаются задачи нравственного воспитания, развития его духовных сил и способностей.

Обучение и воспитание проходят в процессе спортивной тренировки в единстве.

Цель тренировки. Целью многолетней спортивной тренировки в фехтовании является достижение физического совершенства, высоких спортивных результатов по избранному виду оружия и содействие всестороннему развитию личности спортсмена — активного строителя коммунистического общества.

Задачи тренировки:

1) содействие формированию стойких коммунистических убеждений, навыков поведения, воли и характера советского человека;

2) укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня всесторонней физической подготовленности и функциональных возможностей;

3) формирование и совершенствование жизненно важных качеств, навыков, умений и подготовка по комплексу «Готов к труду и обороне»;

4) овладение техникой и тактикой фехтования, совершенствование важнейших специальных качеств, навыков и умений, необходимых фехтовальщику на соревнованиях для достижения высоких спортивных результатов;

5) приобретение занимающимися общих и специальных теоретических и практических знаний;

6) привитие основных организационных, методических и судейских знаний, умений и навыков.

Задачи спортивной тренировки конкретизируются в зависимости от состава занимающихся и условий работы.

ОСНОВНЫЕ СТОРОНЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Спортивная тренировка охватывает в той или иной мере все виды деятельности спортсмена и включает в себя следующие стороны подготовки:

1. теоретическую подготовку;
2. общую и специальную физическую подготовку;
3. специальную техническую и тактическую подготовку;
4. моральную, волевую и психологическую подготовку к соревнованиям;
5. организационно-методическую и судейскую подготовку.

Эти стороны подготовки фехтовальщика тесно взаимосвязаны и обеспечиваются разнообразными общеразвивающими и специальными средствами и методами.

Процесс обучения и воспитания не ограничивают только тренировочными занятиями, в него входит также режим питания, работы, отдыха и сна. Этот процесс требует соблюдения определенных правил, норм поведения, гигиены, использования средств закаливания, проведения регулярных занятий утренней гимнастикой, дополнительного совершенствования техники и физических качеств в домашних условиях; занятий вспомогательными видами спорта, подготовки к сдаче норм ГТО; активного участия в массовых мероприятиях, в судействе соревнований, систематического врачебно-педагогического контроля.

В зависимости от решаемых задач, возраста, подготовленности спортсмена, периодов и этапов тренировки одним сторонам подготовки уделяется больше внимания и времени, а другим — меньше. Однако все они обязательно входят в систему круглогодичной тренировки фехтовальщика.

Теоретическая подготовка фехтовальщиков обеспечивает формирование системы общих и специальных знаний, изучение и понимание психологических, физиологических, гигиенических, технических, тактических и других закономерностей спортивной тренировки, содействует приобретению глубоких знаний и реализации образовательных задач, воспитанию твердых убеждений, эстетических чувств и норм поведения.

В процессе спортивной тренировки активная познавательная деятельность занимающихся направляется на усвоение и понимание цели и задач обучения, на соблюдение режима и правил тренировки, на изучение техники, тактики, на совершенствование качеств, развитие боевых умений и т. д.

Теоретическая подготовка способствует лучшему пониманию своих двигательных и тактических действий, позволяет более глубоко анализировать свое поведение, проявление положительных и отрицательных эмоций, быстрее познавать противника в бою и проверять свои мысли практикой, обогащать восприятие, сознание, память и быстроту мышления в тактике боя и на соревновании.

Теоретические знания приобретаются на специальных лекциях, докладах и беседах, а также в процессе практических занятий при обучении технике приемов и тактике действий, при анализе поведения и действий спортсмена в боях на различных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Объем теоретических знаний для определенного контингента обучаемых изложен в

специально утвержденных программах.

Общая и специальная всесторонняя физическая подготовка. В фехтовании, как и в других видах спорта, высоких результатов можно добиться только при всесторонней физической подготовленности спортсмена. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие спортсмена и совершенствование его качеств и способностей, которые не являются специфическими для фехтования, но укрепляют здоровье спортсмена, обогащают его умениями и навыками, нужными в жизни, и создают необходимые предпосылки для спортивного совершенствования в избранном виде фехтования.

Чем моложе спортсмен, чем ниже его спортивная квалификация, тем больший удельный вес должна занимать общая физическая подготовка.

В подготовительный период тренировки фехтовальщики всех разрядов обязаны больше уделять внимания общей физической подготовке для своего дальнейшего совершенствования.

В соревновательный период объем общей физической подготовки значительно уменьшают, но совсем не исключают, так как такая подготовка необходима для улучшения функциональных возможностей организма и развития важных качеств.

В переходный период общая физическая подготовка занимает самое большое место в тренировке и является главным средством дальнейшего совершенствования и всестороннего развития фехтовальщиков.

Общая физическая подготовка тесно взаимодействует с широкой специальной физической, технической и тактической подготовкой и обеспечивает развитие качеств и способностей, специфичных для фехтовальщика, а также вооружает спортсмена знаниями, умениями и навыками техники и тактики избранного вида фехтования. Известно, что общая и специальная физическая, техническая, тактическая подготовка фехтовальщика в процессе тренировки тесно взаимосвязаны. Чтобы акцентировать внимание занимающихся на одной из них, на отдельных этапах подготовки целесообразно выделять преимущественно общую, специальную физическую, техническую или тактическую подготовку. Как средства общей и специальной физической подготовки широко используются общеразвивающие специально-подготовительные, спортивно-гимнастические упражнения, включающие элементы из основных упражнений фехтования, а также вспомогательные виды спорта.

Особенность специальной физической подготовки заключается в том, что общая физическая подготовка фехтовальщика проводится с учетом специфичности действий и необходимости развития важнейших физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Кроме того, специально подобранными упражнениями развиваются качества, необходимые фехтовальщику для более совершенного владения техникой и тактикой боя. Каждое двигательное качество совершенствуется в общем плане и с учетом особенностей фехтования. Например, фехтовальщикам необходимо развивать общую быстроту реакции и вместе с этим очень важно развивать специализированную — относительную быстроту, зависящую от скорости реагирования противника, а также быстроту сложной реакции с выбором действия. Кроме того, они должны обладать внезапной и скрытой максимальной быстротой, т. е. уметь предельно быстро, без заметных движений туловищем действовать вооруженной рукой и, сближаясь с противником, поражать его уколом или ударом оружия. Фехтовальщик должен также уметь изменять скорость и ритм движения применительно к условиям и замыслам противника, быстро мыслить и действовать.

Например, сила нужна фехтовальщику так же, как и каждому спортсмену, но, кроме того, он должен обладать еще специфической скоростной, «взрывной», силой. Сила фехтовальщика связана с максимально быстрым преодолением инерции движения тела при контрастном переходе от статики положения к молниеносному «взрывному» броску «стрелой» в атаку. Управление оружием требует проявления большой силы мышц пальцев кисти и предплечья в сочетании с точностью движений. Фехтовальщик должен быть способен выдерживать длительные скоростные, с меняющимся темпом и ритмом действия, которые требуют от него значительных нервных напряжений и т. п.

Для общей и специальной физической подготовки разработан и проверен на практике

целый ряд общеразвивающих и специальных упражнений без предметов на растягивание, расслабление, силу, быстроту действий, гибкость, а также упражнений с мелкими предметами — палками, мячами, скакалками, различные игры с элементами единоборства, упражнения с оружием и др. Подробнее смотри в главе «Физическая подготовка фехтовальщика».

Специальная техническая и тактическая подготовка фехтовальщика. Сущность техники фехтования заключается в рациональном владении эффективными способами ведения боя; в разумном использовании спортсменом своих двигательных сил и способностей, для того чтобы раньше и выгоднее нанести противнику определенное количество уколов (ударов), необходимых для победы. Та техника, которая при равных условиях дает лучший результат и требует меньшей затраты энергии спортсмена, должна быть признана лучшей и более совершенной. Техника приемов может исполняться в нескольких вариантах, различными способами и применяться в тренировке для решения различных воспитательных задач, совершенствования качеств, для укрепления здоровья и функциональной подготовки; для решения различных тактических задач.

В технике спортивного фехтования следует различать основную — школьную технику приемов, как совокупность наиболее целесообразных способов ведения боя, и индивидуальную.

Целесообразные приемы индивидуальной техники обогащают школу фехтования.

Для анализа техники приемов необходимо установить важнейшие закономерности движений фехтовальщика и его действий в бою.

Отличительные особенности приемов заключаются в том, что движения и действия, совершаемые фехтовальщиком — одноактные, ациклические локомоции, при которых перемещения тела: выполняются за счет мышечной работы и отталкивания от опоры, а движения оружием — за счет мышечной работы вооруженной руки.

Приемы в бою многократно повторяются, но их выполняют в новых, постоянно меняющихся условиях, в различном темпе и ритме. Каждый прием представляет собой один законченный акт, его варианты или сочетания проводятся в виде комбинаций. Движения хотя и имеют внешнее сходство, но они выполняются с разной скоростью, амплитудой и интенсивностью.

Фехтовальщик может умышленно в ложных действиях применить несколько аналогичных повторяющихся движений, для того чтобы ввести противника в заблуждение, подготовить и осуществить замысел в другом решающем действии. В том случае, когда приемы и действия проводятся без соприкосновения с оружием противника, их выполнение зависит, прежде всего, от самого бойца, его замыслов, быстроты выбора момента действий, расчета дистанции, точности и других качеств и умений. При взаимосвязи с противником и контакте с его оружием проведение приемов и действий зависит не только от бойца, но и от противника, от его скорости реагирования, чувства оружия, намерений и других качеств. При соприкосновении с оружием противника, в особенности во время боя на рапирах и шпагах, в действие включается кожно-мышечный анализатор. Благодаря чувству оружия обеспечивается быстрая информация о состоянии и действиях противника, а также создается возможность диктовать ему свои истинные и ложные действия для осуществления замысла.

При овладении техникой приемов боя спортсмен и тренер должны учитывать, что показ и исполнение приемов должны изучаться преимущественно в боевом темпе. Первая попытка выполнения, приема должна быть самой точной, так как оставленный след от восприятия и выполнения приема с каждым повторением становится привычным и все сильнее закрепляется. Правильное и точное овладение техникой приема требует от спортсмена не стандартного и механического выполнения основных приемов боя, а вариативного в зависимости от условий, в которых протекают боевые действия.

Динамические стереотипы возможны для основных школьных приемов фехтования, а не для системы боевых приемов и действий, так как постоянно меняющиеся ситуации боя требуют большого разнообразия и вариантов приемов. Образованные при изучении приемов школьной техники условнорефлекторные связи после их совершенствования в бою быстро синтезируются в сложный координированный акт фехтовального боя.

Каждый прием фехтования, вошедший в систему школьного обучения, имеет определенную форму, содержание, т. е. двигательную структуру и тактическую целенаправленность. Поэтому в каждом типовом приеме фехтования для анализа техники движения нужно выделять следующие стороны:

- а) название приема, его назначение и особенности;
- б) исходное положение, главные и второстепенные фазы, элементы движения и конечное положение;
- в) дистанцию, с которой выполняется движение;
- г) направление, амплитуду движения частей тела и оружия;
- д) скорость движения — степень быстроты (абсолютную, относительную, изменчивую);
- е) степень напряжения мышц и характер работы;
- ж) темп, ритм, одновременность или последовательность движений.

Указанные стороны позволяют определить структуру и специфичность характера движений по частям и в целом, особенности мышечной работы в статике и в динамике действия и сделать полезные выводы для практики боя.

Техника и тактика в условиях спортивного боя взаимосвязаны, т. е. способы применения техники в бою являются тактикой. Проводимый в бою для решения разнообразных тактических задач прием одновременно является боевым действием. Одним приемом в бою можно решать одну или несколько тактических задач, так же как несколькими приемами можно решать одну задачу.

В анализе тактики применения приемов как боевых действий необходимо выделять следующие стороны:

- а) цель приема, возможные варианты его выполнения и способы решения тактических задач с помощью этого приема как боевого действия;
- б) оценку условий, противника, ситуации боя;
- в) выбор приемов или их сочетаний с учетом дистанции, момента, возможностей проведения своих действий и противодействий противника;
- г) установление главных причин успешного или неудачного проведения действий.

Техническая подготовка требует упорной и кропотливой работы тренера и ученика, большой творческой и самостоятельной работы занимающихся, многократного повторения приемов в меняющихся условиях с решением различных задач, а также широкого использования индивидуальных уроков и взаимоуроков.

Для развития правильного чувства темпа и ритма выполнения разминки, основных положений и движений полезно изученные приемы периодически непрерывно повторять в течение 2—3 мин. под различные звуковые сигналы или музыкальное сопровождение.

При изучении и совершенствовании техники занимающихся приучают к сознательному представлению о движении, глубокому осмысливанию и уточнению деталей и тонкостей этих движений и действий.

Необходимо добиваться прочного усвоения и постоянного совершенствования основ школьной техники, воспитания правильной осанки и посадки в боевой стойке, выносливости в передвижениях, пластичности и легкости передвижений в стойке; развития чувства различной длины шагов и выпадов, нужной степени сгибания ног для предельной быстроты выпада и ухода назад, а также свободного владения сочетанием движений основных приемов.

В технической подготовке важно воспитать у спортсменов умение правильно, целесообразно и выгодно выполнять движения приемов с нужной силой, интенсивностью, амплитудой и точностью направления движения оружия и частей тела; выполнять движения оружием и телом, с одной стороны, быстро и скрытно, с другой — подчеркнуто выразительно.

В процессе обучения у фехтовальщиков очень важно совершенствовать остроту мышечного чувства, точность движений и связанные с ними чувство оружия, чувство дистанции, чувство темпа, умение владеть оппозицией и т. п.

Преимущественно тактическая подготовка состоит в том, что в ней фехтовальщик совершенствуется в технике выполнения и применения приемов в отдельных боевых

действиях, боевых схватках и в бою с проявлением при этом всех качеств, умений и способностей, направленных на достижение победы в спортивном бою с различными противниками.

С самого начала обучения нужно учить спортсменов правильно разбирать классификацию боевых действий, познавать смысловую сторону отдельных приемов и решать тактические задачи при выгодных сочетаниях боевых действий. Постоянно приучать занимающихся творчески самостоятельно решать разнообразные тактические задачи, совершенствовать боевые умения и чувство боя в боевых схватках на отдельные приемы, в тренировочных боях и учебных соревнованиях.

Очень важно для всей последующей деятельности в спорте воспитать у занимающихся умение и привычку после работы над техникой переходить к работе над тактикой применения этих приемов с партнером и различными противниками в «контрах» с решением боевых задач. Следует учитывать, что при многократном повторении приемов стереотипно и вариативно происходит относительная автоматизация техники приемов. Процесс автоматизации позволяет больше внимания уделять решению разнообразных тактических задач и тем самым способствует развитию мышления бойца в ходе боевых действий.

Для лучшей тактической подготовки большое внимание необходимо уделять воспитанию у занимающихся быстроты принятия решения в бою и осуществления плана действий, наблюдению за противником и разведке его плана, умению маскировать свои действия, брать инициативу в бою, быстро осмысливать изменяющиеся ситуации боя и решительно осуществлять свои намерения в бою.

Для тактической подготовки в индивидуальных уроках применяются разнообразные упражнения на разгадывание содержания подготавливающих и атакующих действий тренера; на умение быстро ориентироваться в психологической и фактической обстановке, созданной тренером на уроке или противником в бою, выполнять упражнения на технически сложные действия и завязки. Полезно, чтобы занимающиеся наблюдали за боем со стороны, а тренер в этот момент опрашивал учеников по ходу действий или следил за судейством опытного судьи и комментировал бы действия бойцов параллельно с судейством.

Кроме практической тренировки необходимо выделить время на теоретический анализ тактики действий в бою. Быстрое, логичное мышление должно воспитываться на знаниях или приобретаться в практике боя, а также при анализе действий своих и противника.

Моральная и волевая подготовка фехтовальщика осуществляется во всех сознательных действиях и поступках спортсмена, направленных на достижение поставленной цели. Важнейшей основой воспитания и правильного проявления моральных и волевых качеств являются твердые убеждения в соответствии с требованиями коммунистической морали. Большую роль в воспитании этих качеств играет трудовая и общественная деятельность, а также упорство и спортивное трудолюбие. Немаловажная роль в этом принадлежит также коллективу, участвующему в правильном воспитании, и тренеру-педагогу, который руководит воспитанием.

Волевая подготовка фехтовальщика широко проявляется во время тренировки и в бою, в ответственных спортивных соревнованиях, где спортсмен в конкретных условиях применяет все свои возможности, духовные и физические силы и способности для достижения победы.

Моральная и волевая подготовка в процессе обучения и воспитания пронизывает все стороны подготовки фехтовальщика и обеспечивает воспитание важнейших качеств, необходимых фехтовальщику и как спортсмену, и как гражданину нашего общества.

В процессе многолетней спортивной тренировки у занимающихся фехтованием важно воспитать чувство долга, чувство товарищества и уважение к спортсменам других специальностей и национальностей, сознание ответственности перед коллективом, умение подчинять личное общественному. Воспитание должно проходить в духе советского патриотизма и любви к спорту.

Воспитывая у занимающихся сознательное, активное отношение к совершенствованию спортивного мастерства, следует требовать от них строгого соблюдения режима тренировки, систематических занятий утренними физическими упражнениями. Кроме того, необходимо выработать у занимающихся привычки к большим напряжениям и спортивному трудолюбию.

в работе над техникой, развивать настойчивость, целеустремленность в действиях, решительность, умение мобилизовать все свои силы и качества на решение поставленных задач; воспитывать выдержку и самообладание, т. е. умение владеть собой, своими чувствами, поведением, а также подавлять, особенно в бою, отрицательные эмоции — страх, ярость и т. п.

Организационно-методическая и судейская подготовка. Эта сторона подготовки фехтовальщиков направлена на дальнейшее совершенствование качеств занимающихся, на вооружение их знаниями и умениями, необходимыми для практической работы в качестве организатора, судьи или общественного инструктора или для передачи опыта молодежи.

Организационно-методическая и судейская подготовка проводится в процессе тренировочных занятий при помощи изучения правил соревнований, методики уроков и систематических заданий на проведение разминки, части урока, судейства боев в роли углового судьи, секретаря, руководителя боя и т. д.

Широкое место в подготовке фехтовальщиков отводится индивидуальному уроку, когда один занимающийся преподает другому. Этот метод проведения урока является важным средством совершенствования не только для того, кто берет урок, но и для того, кто его дает.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

К основным средствам и условиям спортивной тренировки фехтовальщиков относятся:

1) общеразвивающие, подготовительные и специальные спортивно-гимнастические упражнения, вспомогательные виды спорта и подготовка к сдаче норм комплекса ГТО;

2) основные упражнения без оружия и с оружием, приемы и боевые действия фехтования, выполняемые без противника, с условным противником, с партнером и с тренером; боевые схватки, вольные бои, проводимые с различными противниками, с тренером; учебные, специальные и календарные соревнования, судейство соревнований и учебная практика;

3) гигиенические факторы — утренние физические упражнения с включением элементов техники отдельных приемов в домашних условиях, закаливание, соблюдение режима дня, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль;

4) материально-техническая база — зал, площадка, стадион, оружие, снаряжение, спортивная форма, оборудование, инвентарь;

5) общие основы теории и методики спортивной тренировки, техники, тактики и т. д.

ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ

Спортивная тренировка строится на основе следующих педагогических принципов: всесторонности, сознательности, постепенности, повторности, наглядности и индивидуализации.

Принцип всесторонности предусматривает всестороннее развитие спортсмена: высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, гармоническое развитие мускулатуры и двигательных качеств, отличную работоспособность-всех систем и органов, многообразное умение быстро мыслить и осуществлять сложные координированные двигательные действия.

Всесторонность тренировки следует понимать не только с точки зрения физического развития фехтовальщика, но также и развития духовных сторон личности, развития умственных способностей при органическом сочетании всех сторон воспитания.

Постоянное повышение уровня всестороннего развития — основное условие роста специальной тренированности и достижения высокого мастерства в избранном виде фехтования.

Принцип сознательности играет большую роль в воспитании активного, осмысленного отношения фехтовальщика к своей подготовке, он содействует проявлению высокого спортивного трудолюбия, углубленному изучению теории, техники, тактики и методики фехтования, приучает к наблюдательности, самостоятельности в анализе своих и противника

действий. Принцип сознательного отношения к всестороннему развитию позволяет фехтовальщику правильно оценивать и соблюдать режим спортсмена, эффективно тренироваться, успешно участвовать в соревнованиях и передавать свой опыт молодежи и товарищам по тренировке.

Принцип постепенности тренировочного процесса предусматривает постепенное, но постоянное повышение нагрузки, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы и постепенное усложнение технических и тактических задач и заданий на действия.

Постепенность изменения и перестройки органов и систем, улучшение их функций происходит длительно под влиянием систематической круглогодичной и многолетней тренировки фехтовальщика с использованием всех средств и методов всесторонней общей и специальной физической, технической, тактической, моральной и волевой подготовки спортсмена.

Чередование общей и специальной подготовки фехтовальщика должно быть рационально спланировано и обеспечивать активный отдых нервной системе, пополнять запасы энергии и способствовать совершенствованию специальных умений и навыков.

Рост спортивного мастерства и результатов закономерно связан с объемом и интенсивностью нагрузок, которые необходимо изменять постепенно и волнообразно с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, состояния их здоровья и тренированности, а также с учетом тех изменений в организме, которые происходят под влиянием физических упражнений.

Постепенное повышение тренировочных нагрузок в фехтовании достигается увеличением количества и продолжительности занятий; усилением интенсивности выполнения упражнений, приемов и действий за счет изменения дистанции, роста быстроты и частоты проведения приемов и их разнообразных сочетаний; увеличением времени «доз» непрерывного выполнения определенных упражнений, сменой различных партнеров и противников; включением большого количества соревновательных упражнений и требований действовать в усложненных условиях на учебных занятиях, в боях и соревнованиях; чередованием общей и специальной нагрузки, а также недельных циклов с разным объемом и интенсивностью тренировочной работы самостоятельно, с тренером, с различными противниками в боях и соревнованиях. Максимальные нагрузки следует использовать в соответствии с индивидуальным уровнем подготовленности и возможностями спортсмена, с учетом данных врачебно-педагогического контроля.

На одних занятиях необходимо постепенно увеличивать нагрузки, чередуя их с активным отдыхом, на других — усложнять требования и понижать нагрузки.

Принцип повторности — один из определяющих процессов тренировки. Развивать быстроту, силу, выносливость и другие качества можно только при повторении упражнений. Принцип повторности необходим и при овладении спортивной техникой и тактикой фехтования. Повторение отдельных приемов, заданий, тренировочных занятий, недельных и годовых циклов находится в тесной взаимосвязи с систематичностью и непрерывностью тренировочного процесса.

Одной из важных закономерностей повторности тренировочных занятий является цикличность. Под циклом подразумевается совокупность средств и методов воздействия на занимающихся в течение определенного времени. В практике мы постоянно встречаемся с большими годовыми циклами, охватывающими все периоды тренировки, и «микроциклами», которые планируются на неделю или месяц.

Цикличность предусматривает непрерывность и повторяемость очередного цикла, который должен строиться на новой основе с частичным обновлением и усложнением сочетания средств и методов тренировки, как правило, на более высоком уровне тренировочных требований и нагрузок. При этом важно правильно определить повторность отдельных занятий в недельном цикле, чтобы после интенсивных нагрузок приступить к очередному занятию с восстановленными силами. Также следует чередовать недельные циклы с большой и облегченной нагрузкой для полного восстановления организма спортсмена.

В годовом тренировочном цикле периоды тренировки строятся согласно взаимосвязи

процесса тренировки с общим специальным развитием спортсмена и его подготовленностью к проявлению высоких результатов. В процессе развития спортсмена следует различать три фазы спортивной формы:

- 1) фаза приобретения спортивной формы;
- 2) фаза устойчивого сохранения и развития спортивной формы;
- 3) фаза временного снижения спортивной формы и активного отдыха.

Годичный тренировочный цикл, как правило, состоит из трех периодов, обеспечивающих прохождение указанных фаз подготовленности спортсмена:

- 1) подготовительный период; спортсмен приобретает спортивную форму и оптимальную готовность к соревнованиям;
- 2) основной период; в нем обеспечивается устойчивое сохранение и дальнейшее развитие спортивной формы и накопление опыта;
- 3) переходный период, создающий предпосылки для нового цикла.

В этом периоде временно снижается специализированная форма тренированности и обеспечивается активный отдых при сохранении общей высокой работоспособности.

Принцип наглядности играет большую роль в процессе обучения, так как зрительные восприятия значительно совершеннее слуховых. Показ упражнений, приемов боя, образцов оружия, снаряжения для фехтования, рисунков, фотокинограмм с разбором техники, разбор кинокольцовок и просмотр кинофильмов значительно ускоряют процесс обучения, помогают лучше овладеть техникой приемов и тактикой фехтования.

Наглядность в фехтовании влияет на повышение функциональных возможностей, так как при совместных занятиях менее подготовленный спортсмен смотрит на более подготовленного и подражает ему, а во время боя в «контрах» — в парных упражнениях — более слабый подражает сильному, противостоит ему, проявляет большие усилия и действует в темпе и ритме партнера.

Наглядность в обучении оставляет глубокий след, который закрепляется с первых попыток мышечного движения, увеличивается с каждым повторением и совершенствуется всю спортивную жизнь.

Однако в фехтовании одного показа образцовой техники еще недостаточно, надо осмыслить назначение приема, его тактическое значение. В дальнейшем необходимо развивать у занимающихся наблюдательность, способность быстро видеть, понимать, ориентироваться в различных боевых ситуациях и противодействовать замыслам противника. Принцип наглядности повышает активность занимающихся и их интерес к совершенствованию, содействует более прочному овладению боевыми навыками.

Принцип индивидуализации требует доступности объема тренировочной нагрузки с учетом возраста, пола, здоровья и индивидуальных способностей, сил и возможностей занимающихся. Очень важен в фехтовании принцип индивидуализации подхода при выборе специализации по виду оружия, при планировании и дозировке нагрузки в индивидуальных уроках, при развитии важнейших качеств и боевых умений. В тактической подготовке необходимо учитывать возможности и склонности ученика, его характер и манеру ведения боя и в соответствии с этим развивать индивидуальные способности и устранять недостатки.

Индивидуальные особенности фехтовальщиков изучаются при помощи врачебного контроля, педагогических наблюдений, проверки контрольных нормативов по общей физической подготовке, сдачи норм комплекса ГТО и полученных результатов на соревнованиях.

Принцип индивидуализации в значительной мере реализуется в планировании при составлении перспективных, годовых и месячных планов тренировки.

Обучая и воспитывая фехтовальщиков на основе принципа индивидуализации, тренер должен всегда помнить важные педагогические правила:

- 1) заинтересовать занимающихся индивидуальными заданиями на самостоятельные действия, требующие творческого решения и активного мышления;
- 2) воспитывая занимающихся и воздействуя на коллектив, стремиться обеспечивать возможность каждому сохранять и развивать свою индивидуальность исходя из единства интересов личности и коллектива.

Взаимосвязь принципов тренировки. В процессе спортивной тренировки фехтовальщика все перечисленные принципы и закономерности тесно взаимосвязаны. Они являются руководящими для тренера и спортсмена и осуществляются в тренировке в целостном специализированном педагогическом процессе воспитания, обучения и повышения функциональных возможностей фехтовальщика.

РЕЖИМ СПОРТСМЕНА

Всестороннее физическое развитие и достижение высокого спортивного мастерства не может быть обеспечено с помощью одних только физических упражнений. Высокие спортивные результаты требуют от фехтовальщика постоянного и обязательного соблюдения режима спортсмена: четкого распорядка дня, правильного распределения времени работы, отдыха, питания и сна, повседневных утренних физических упражнений и закаливания организма. Правильный режим — обязательное условие каждого фехтовальщика в процессе многолетней тренировки.

Спортсмены, соблюдающие личный режим и правила гигиены, достигают высокой степени тренированности, хорошей работоспособности и сохраняют ее долгие годы при отличных результатах. Нарушение режима приводит к снижению спортивных результатов, к ухудшению здоровья, а иногда к безвозвратной потере достигнутых спортивных результатов.

Режим — это систематически выполняемый распорядок дня в жизни спортсмена, обеспечивающий правильную организацию и целесообразный ритм питания, работы, отдыха и сна при соблюдении необходимых правил гигиены.

Режим требует от спортсмена вовремя ложиться спать и вставать, ежедневно делать зарядку, водные процедуры, вовремя принимать пищу, начинать работу или тренировку. Все это имеет глубокий физиологический смысл, так как у спортсмена вырабатываются условные рефлексы на определенный ритм работы нервной системы и деятельности всех органов.

Режим не может быть одинаковым для всех спортсменов. Его составляет фехтовальщик совместно с тренером.

При разработке режима дня нужно учитывать условия жизни спортсмена; трудовую и общественную деятельность, успеваемость в школе, институте, условия быта, состояние здоровья, уровень физического развития, количество тренировок в неделю, занятия в других кружках и т. п.

Соблюдение режима должно стать привычным, как ежедневное утреннее умывание. Систематическое выполнение режима оказывает благоприятное влияние не только на состояние здоровья спортсмена, на его работоспособность, но и на высокую сопротивляемость организма различным заболеваниям. Движения и действия фехтовальщика в бою и в тренировочном процессе связаны со спецификой защитного снаряжения. Спортсмены тренируются в масках с густой металлической сеткой, в костюме из плотной белой ткани, а рапиристы еще дополнительно надевают электрокуртку. На тренировочных занятиях фехтовальщики надевают нагрудник, перчатку и маску, а фехтовальщики на шпагах — дополнительно рукав на правую руку. Все это в определенной мере затрудняет дыхание, движения, нарушает теплоотдачу организма и вызывает обильное потоотделение. Поэтому в процессе спортивной тренировки и соревнований фехтовальщик всегда должен учитывать основные гигиенические требования:

1) систематически, постепенно и непрерывно, а также волнообразно повышать и снижать тренировочную нагрузку, чередуя работу с активным отдыхом;

2) после значительных нагрузок и потоотделения не охлаждаться и не садиться сразу, а активно отдыхать. Спокойно походить, выполнить упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, применить элементы самомассажа вооруженной руки, ног, переключиться на другой характер деятельности — наблюдать за тренировкой товарищей, судейством и т. д.;

3) непременным требованием к занятиям и соревнованиям является проведение общей и специальной разминки каждым фехтовальщиком, которая способствует быстрому

включению организма спортсмена в специальную работу и предохраняет от возможных травм;

4) систематически проверять свой вес, учитывая, что значительная его потеря — один из признаков перетренированности;

5) не применять в процессе спортивной тренировки и соревнований допингов, не курить и не злоупотреблять питьем воды;

6) после тренировки принимать теплый душ для удаления пота и успокоения. После душа обязательно надевать сухое белье и носки.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Спортивная тренировка фехтовальщика, как систематический процесс обучения и воспитания, немыслима без умелого и творческого использования большого количества разнообразных общих педагогических и специальных методов, применяемых в учебно-тренировочных занятиях по фехтованию.

Методы воспитания. Каждый преподаватель-тренер должен постоянно воспитывать своих учеников независимо от их возраста и спортивной квалификации в духе коммунистической идейности, высокой нравственности, в духе строителя коммунизма.

Методы нравственного воспитания, осуществляемые в единстве с обучением, содействуют формированию взглядов и убеждений, воли и черт характера, поведения занимающихся.

Методы нравственного воспитания — беседы, разъяснения, убеждения, личный пример тренера, поощрения и наказания и др. — систематически используются в учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях.

Подбирая методы и решения задачи обучения и воспитания, преподаватель должен с первых шагов стремиться создать дружный, дисциплинированный коллектив, члены которого ясно понимают цели и задачи спорта, умеют правильно планировать и сочетать спортивную подготовку с учебой и работой.

Используя различные методы, важно учитывать влияние коллектива, в котором воспитывается обучаемый, культурные навыки и привычки членов коллектива, физическое воспитание, интересы, трудолюбие, активность занимающихся, их отношение к товарищам, к родителям и др.

Оказывают воспитывающее влияние условия занятий, чистота, уют и порядок в зале, опрятное содержание нагрудников, масок, перчаток, достаточное количество оружия, бережное его хранение, единая спортивная форма и т. п.

В процессе занятий фехтованием тренер должен интересоваться всеми сторонами жизни своих учеников. В беседах надо показывать, каким должен быть моральный облик советского фехтовальщика, воспитывать трудолюбие, непримиримость к недостаткам, прививать чувство любви к Родине, чувство советского патриотизма и пролетарского интернационализма. Беседы на моральные темы рекомендуется проводить перед уроком и на специальных занятиях по теории.

Большое значение имеет эстетическое воспитание занимающихся, привитие им вкуса к красивым и рациональным движениям, к хорошо подогнанному фехтовальному костюму, к этичному поведению на занятиях и соревнованиях и т. п.

Одним из важнейших условий применения методов воспитания является систематическое общение тренера с врачом, с родителями, с классным руководителем, с комсомольской организацией, где учится или работает спортсмен, и т. д. При этом очень важно сохранять единство педагогических требований: они должны быть направлены к единой цели — воспитанию спортсмена в духе советского патриотизма.

Методы воспитания также должны обеспечивать возможность каждому занимающемуся развивать свои умственные и физические силы и способности, сохранять свою индивидуальность. При этом всегда надо учитывать, что коллектив формирует индивидуальность, высокие моральные и волевые качества и нормы поведения.

Правильное воспитание занимающихся, привитие им коммунистической нравственности — важная составная часть учебно-тренировочного процесса в фехтовании.

Методы обучения направлены на овладение новым материалом и на его совершенствование. Процесс обучения приемам и действиям фехтования нельзя полноценно проводить без взаимодействия ряда методов: демонстрации, руководства работой занимающихся и организации занимающихся.

Методами демонстрации следует пользоваться при показе новых приемов и их сочетаний; при постановке задач и объяснении заданий на совершенствование пройденного; при показе образцов лучшей техники и тактики действий и различных наглядных пособий.

К методам демонстрации относятся: живой показ, просмотр, иллюстрации, кинодемонстрация и др. Все эти методы в фехтовании немыслимы без связи со словесными методами, с кратким объяснением, рассказом и описанием.

Метод показа позволяет наглядно демонстрировать приемы, упражнения, способы их выполнения, чтобы сделать их понятными и доступными для занимающихся, для активного и сознательного усвоения того, что показывают. Важно образцово правильно и наглядно демонстрировать приемы, упражнения, при этом надо обратить внимание обучаемых вначале на главное, а затем на детали и тонкости.

Показ упражнений — приемов широко используется в фехтовании при анализе техники и тактики боевых приемов, при постановке задач и заданий, при анализе способов тренировки, судейства.

Показ проводится с выгодного для обозрения места в профиль, анфас, иногда спиной к занимающимся, в боевом темпе и, когда это необходимо в сложных движениях, медленно или по частям.

Особенности применения метода показа в фехтовании:

а) целостный показ приема или действия в боевом темпе с кратким названием, тактическим и техническим объяснением;

б) целостный показ приема, способа действия в боевом темпе, затем в медленном темпе с ускорением и в боевом темпе;

в) показ по элементам или по частям с объяснением, сопровождающийся демонстрацией наглядных пособий.

Показ или демонстрация могут проводиться преподавателем или занимающимся, преподавателем совместно с занимающимся или несколькими занимающимися.

Иллюстрация как изображение или пример, поясняющий что-нибудь наглядным образом, применяется в теоретических беседах и на практических занятиях. Для иллюстрации используют фотокинограммы техники отдельных приемов, схемы, диаграммы, кинокольцовки, учебные фильмы, комплексы упражнений и т. п.

Метод просмотра применяется как прием наблюдения тренера за учениками, учеников за действиями отдельного бойца или пары. В учебных соревнованиях — просмотр тренером отдельных бойцов, боя, судейства.

Методы руководства занимающимися. Для словесного и практического руководства деятельностью занимающихся в фехтовании используются различные методы: команда, ориентирование, постановка частных задач и заданий, одобрение и др. Эти методы, сочетаясь между собой, взаимодействуют со специальными методами организации занимающихся и условиями их деятельности в связи с решением конкретных задач обучения и совершенствования.

Метод команды. Команда — краткий словесный приказ по установленной форме или по форме, принятой в фехтовании; используется для четкой начальной организации и руководства занимающимися.

В основной части урока команды и распоряжения даются редко, главным образом для организации занимающихся при обучении приемам, упражнениям, а также при построении.

Метод одобрения — метод словесного поощрения положительных поступков, поведения, выполнения приемов занимающимися — также широко применяется в практике обучения, в особенности в индивидуальном уроке, где одобрение является частью команды, задания. Одобрение выражают в кратких замечаниях, возгласах и сигналах, в которых тренер

подчеркивает правильность движения, чувства времени, темпа, степень напряжения.

Например: «Да!», «Так!», «Правильно!», «Хорошо!», «Отлично!» Все неправильное, ошибочное тренер отрицает одним словом — «Нет!». При повторении недостатков указывает главные причины, например: «Мягче!», «Плавнее», «В конце быстрее», «Глубже», «Тоньше», «Раньше рукой» и др. Эти короткие возгласы, сигналы и замечания экономят время, дают ученику возможность быстро разобратся, что он делает хорошо, а что плохо, и осознать правильное.

Метод постановки задач и заданий. В этом методе могут применяться различные подчиненные или сопутствующие методы: команды, ориентирования, разъяснения, одобрения и др.

В раскрываемых частных задачах тренер кратко излагает и показывает занимающимся технику и тактику, варианты способов выполнения и применения их в бою. Давая задание, тренер определяет цель, содержание работы, количество или время и характер действий, изменяет условия организации и выполнения приемов с различными партнерами и противниками. При овладении техникой и тактикой и совершенствовании качеств метод воздействия словом является главным.

В групповых занятиях для самостоятельного выполнения приемов или упражнений преподаватель после объяснения и показа дает распоряжение занимающимся: «Начинайте!» или «Действуйте!»

Для четкой организации начала упражнений иногда даются общие команды — «К бою — готовься!», «Самостоятельно начинайте!». Для прекращения задания подаются общие команды — «Стой», «Вольно!». Во время паузы тренер делает нужные замечания и дает новые задания.

Метод задания на действия с выбором (по материалам исследования В.И. Федорова). Решение задач специальной подготовки предусматривает овладение фехтовальщиками широким кругом упражнений и заданий на выбор дистанции, времени и момента выполнения. Сюда же следует отнести и более сложные варианты упражнений на действия с выбором, применяемые в индивидуальных уроках стрелком, а также «контры» и бои по заданию.

В основе успешного выполнения действий с выбором лежит умение выделять существенные для каждого конкретного случая моменты из общего числа несущественных, т. е. дифференцировать реакцию на поступающие сигналы.

Метод выбора предусматривает такое построение задания и упражнений, когда фехтовальщик в ответ на обусловленное изменение тактической обстановки решает задачи выбора и точной реализации действий в зависимости от изменения положения оружия, позы или дистанции партнера-тренера. Изменение обстановки, в ответ на которое действует занимающийся, может быть вызвано личными действиями бойца и инициативой противодействующего.

Упражнения и задания с выбором действий дают возможность приблизить учебные условия к боевым и соревновательным. Такое воспитание специализированных умений и качеств обеспечивает более быстрое перенесение навыков, сформированных в учебной обстановке, в бой.

Главное в создании моделей боевых ситуаций методом выбора — реальность взаимоотношений соупражняющихся, соответствующая боевой. Основными принципами такого моделирования являются: неопределенность, своевременность, смысловое соответствие и конфликтность. Задания с методом выбора даются не только мастерам, но и новичкам.

Метод выбора применяется для:

- 1) развития умений действовать в зависимости от неопределенностей, складывающихся в обстановке боя, и точного согласования своих действий с действиями противника;
- 2) совершенствования подвижности внимания, быстроты и точности мышления, зрительных, двигательных восприятий;
- 3) облегчения переноса умений и навыков, сформированных в учебной обстановке, в боевую.

Все разнообразие упражнений и заданий, используемых в методе задания на действия с выбором, можно разделить на следующие группы:

1) Упражнения, в которых объектом выбора является компонент действий. Например, в зависимости от складывающейся обстановки атаковать без выпада, с выпадом, с шагом-выпадом или в броске «стрелой». Поводом для начала действия может послужить определенная позиция тренера-партнера.

2) Упражнения типа «или-или», решающие конкретную педагогическую задачу. Например, на попытку прикосновения в 6-ю — перевод, на попытку прикосновения в 4-ю — два перевода и т. д.

3) Упражнения на тактические взаимодействия противников (типа действие — противодействие).

В такие упражнения включают действия и их варианты, вытекающие из предположений и практических наблюдений за реакциями фехтовальщиков.

4) Боевые эпизоды — отрывки реального боя, воспроизводимые в учебных целях для отработки конкретного варианта тактических взаимодействий.

Все упражнения, относящиеся к методу задания на действия с выбором, могут быть усложнены маневрированием, игрой оружием и т. д. При этом следует учитывать сложность задачи на действие с выбором, в котором не должны снижаться боевой характер выполнения упражнений, Скорость, быстрота и чередование частоты движений, которые служат сигналами для выбора, подбираются в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

Метод задания на действия с выбором, сочетаемый с методами показа, объяснения, команд и распоряжений, применяется вместе со специальными методами.

Методы организации занимающихся. Для безопасности обучаемых и исключения возможных травм спортивным оружием применяется метод организации занимающихся.

Условия, в которых организуется и протекает деятельность фехтовальщика в процессе тренировки и боя, определяют собой методы организации занимающихся и те правила и способы обучения, которые установлены для действия бойца с оружием.

Учитывая эти условия, тренер применяет следующие специальные методы организации занимающихся:

Метод организации занимающихся без противника в одностороннем обучении. Преподаватель организует занимающихся и условия их деятельности так, что они действуют одиночно, но в коллективе, где могут широко проявлять инициативу и самостоятельность.

Все действия выполняются без взаимосвязи с противником. Противодействие вносит в процесс начального обучения большие эмоциональные напряжения, мешающие осмысливанию двигательных и воспитательных задач, анализу тонкостей действий и детальной шлифовке приемов техники.

Выполняя различные приемы одиночно, занимающиеся самостоятельно решают поставленные преподавателем задачи, выполняют приемы в своем или заданном темпе и ритме, контролируют свои движения, степень напряжения, амплитуду движений и т. д. Выполняя приемы в коллективе по команде, заданию, знаку или сигналу преподавателя, занимающийся подчиняется действиям коллектива и активно участвует в тренировке.

Этот метод применяется для начального обучения, а также для разрядников и мастеров в целях совершенствования техники и воспитания качеств, необходимых при боевых действиях.

Организация обучаемых при показе приемов или демонстрации учебных пособий:

– при показе приемов и действий, при демонстрации наглядных учебных пособий занимающиеся могут находиться в строю в одной или нескольких шеренгах, в свободном построении около демонстрационной доски или наблюдать сидя (рис. 22, а, б, в);

– при демонстрации кинокольцовок, учебных фильмов, боя или показательных индивидуальных уроков обучаемые могут наблюдать сидя (рис. 22, г).

Организация занимающихся при выполнении приемов без противника:

- в одной шеренге, нескольких шеренгах лицом к преподавателю, выполнение приемов по подгруппам, одна подгруппа упражняется, а другая наблюдает (рис. 23, а, б, в);
- самостоятельное выполнение приемов в отведенном месте, в шеренге, в двух шеренгах (рис. 23, г);
- один занимающийся действует под руководством или с помощью другого (рис. 23, д);
- самостоятельное выполнение приемов и одиночная проверка тренером каждого занимающегося (рис. 23, е);
- поточная организация выполнения упражнений, когда занимающиеся проводят приемы один за другим, пара за парой, шеренга за шеренгой (рис. 23, ж, з, и);
- организация индивидуального выполнения упражнения перед группой (рис. 23, к).

Так же организуют поточное выполнение приемов перед зеркалом по 2—3 человека. При большом количестве обучаемых может быть смешанная организация выполнения приемов с установлением определенного места для занятий каждой подгруппы.

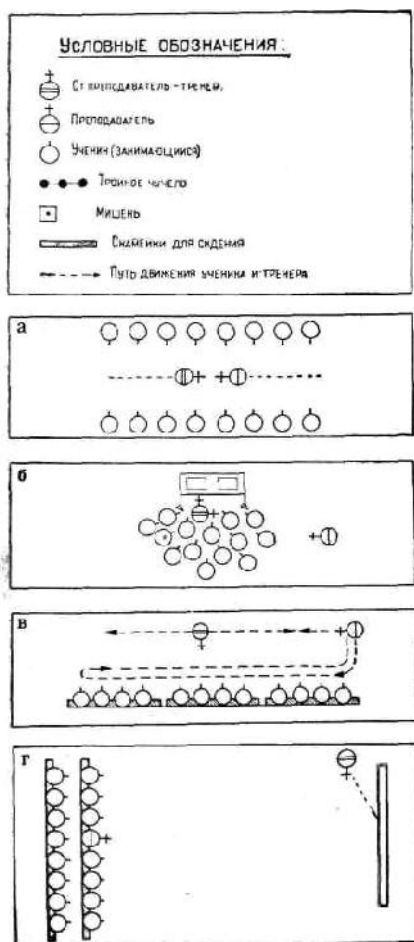


Рис. 22. Условные обозначения и организация занимающихся при демонстрации приемов и учебных пособий.

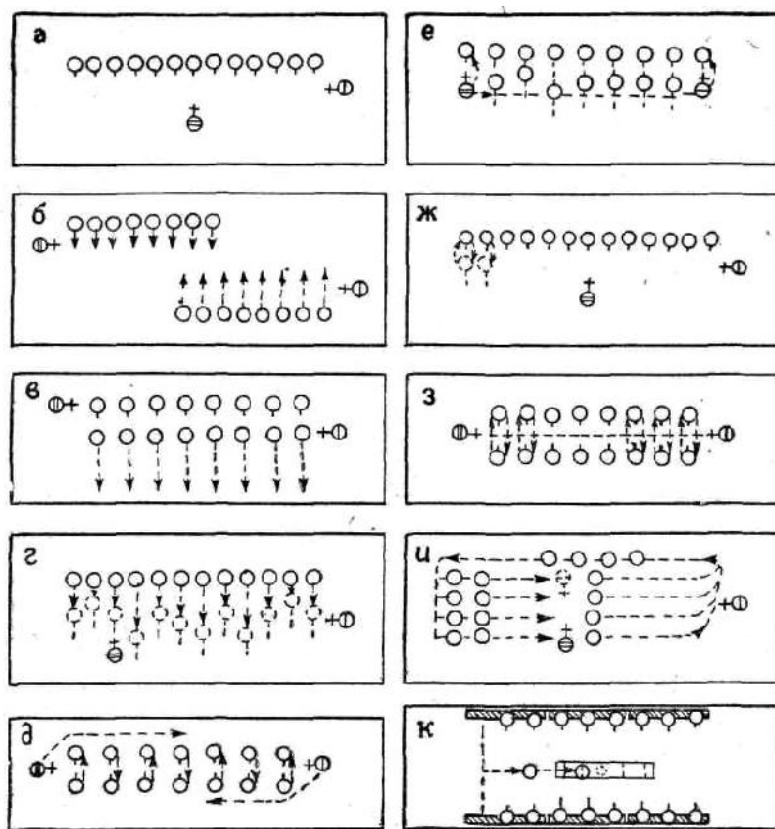


Рис. 23. Организация занимающихся при обучении без противника.

Способы изменений характера выполнения приемов при действиях без противника:

- повторное стереотипное проведение приемов в индивидуальном или заданном темпе и ритме;
- самостоятельное исполнение приемов с уточнением деталей техники, скорости, амплитуды, дистанции и т. п.;
- повторное вариативное проведение приемов самостоятельно и с помощью тренера или товарища;
- выполнение приемов в измененных условиях (с закрытыми глазами, у зеркала и с выбором способа);
- выполнение приемов в связках и сочетаниях с другими приемами в своем или

заданном темпе;

- выполнение приема в упражнениях с помощью товарища в связи с его действиями — «повтори то, что сделал я», и т. п.

Метод организации занимающихся с условным противником при обучении на подсобных снарядах. Выполняя подготовительные приемы к боевым действиям, занимающиеся тесно взаимосвязаны с условным пассивным или активным противником. Условным пассивным противником могут быть мишень, чучело, подвесной мешок, условным активным противником — подвижное чучело, которым управляет преподаватель или партнер, подающий оружие у чучела, управляющий электромишенью.

В этом методе условия выполнения приемов приближены к боевым. От занимающихся требуется правильный расчет своей дистанции до цели, точность поражения цели уколom, ударом, расчет времени, выбор момента действий, проведение приемов с нужной амплитудой, силой напряжения и т. д.

Этот метод широко применяется для совершенствования боевых приемов и действий, для тренировки упражнений с оружием и развития боевых качеств. К нему также широко прибегают при начальном обучении и тренировке мастеров в течение ряда лет.

Организация занимающихся при выполнении приемов на подсобных снарядах:

- выполнение приемов в шеренге, в подгруппах, в кругу, в двух шеренгах, лицом к мишеням, чучелам (рис. 24, а);
- поточное выполнение приемов в шеренге, по подгруппам (рис. 24, б);
- самостоятельное выполнение приемов одиночно или с помощью партнера (рис. 24, в);
- поточное выполнение приемов у чучела, одиночные или с партнером (рис. 24, г, д);
- одиночное выполнение приемов перед группой (рис. 24, е);
- поточное выполнение приемов: занимающиеся двигаются по эллипсу или двум эллипсам, преподаватель подает для укола или удара маску, ручную мишень и т. д. (рис. 24, ж, з);
- одновременное выполнение приемов несколькими занимающимися на внезапно поданную тренером ручную мишень или маску (рис. 24, и);
- поточное выполнение приемов на качающемся мешке, набивном мяче (рис. 24, к);
- смешанная организация занимающихся для выполнения приемов (рис. 24, л).

Способы изменения характера выполнения приемов во время упражнений на подсобных снарядах:

- повторное стереотипное выполнение приемов в индивидуальном или заданном темпе и ритме с учетом дистанции;
- многократное выполнение приема самостоятельно и в зависимости от действий противника;
- повторение приемов с выбором и изменением способа действий в процессе выполнения упражнения;
- вариативное выполнение приема в связях и сочетаниях с другими приемами самостоятельно, а затем с помощью партнера или тренера.

Метод организации занимающихся с партнером или противником в «контрах» (в двустороннем обучении). Этот метод является одним из основных при изучении и совершенствовании боевых действий и воспитании качеств. Сущность этого метода заключается в том, что занимающийся выполняет приемы и боевые действия в тесном контакте с партнером, способствующим или затрудняющим их проведение, или действует с противником, который атакует и стремится нанести укол, или защищается и дает ответ. Условия тренировки максимально приближены к боевым. На таких занятиях занимающиеся совершенствуют технику и решают различные тактические задачи. В практике фехтования этот метод принято называть методом боевых «контров». К ним относятся:

- 1) «контры» на обусловленные приемы или действия, когда занимающиеся поочередно выполняют один или несколько раз прием, создавая благоприятные условия для проведения упражнения;

2) «контры» в форме боевых упражнений с решением определенных технических и тактических задач, где занимающиеся поочередно противодействуют один другому, выполняя приемы по одному или по несколько раз подряд или на время;

3) «контры» с выбором двух или нескольких обусловленных действий и противодействий. Приемы проводятся поочередно на количество раз или на время;

4) «контры» на необусловленные действия от ситуации. Выполняются поочередно на время в виде боевых схваток.

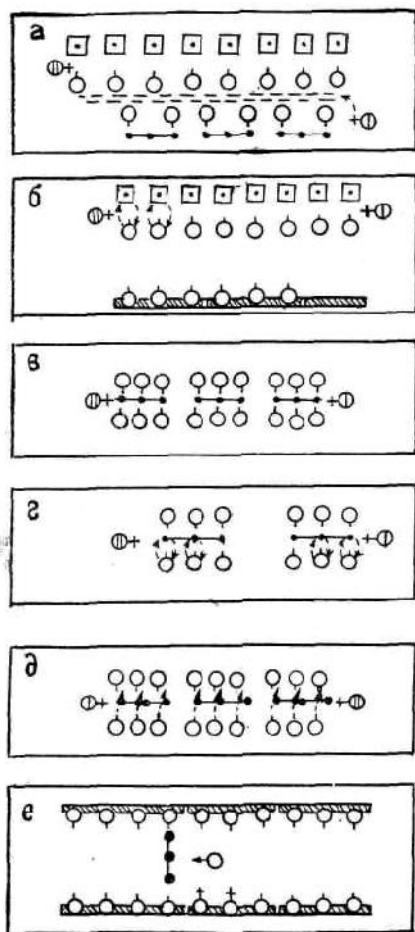


Рис. 24. Организация занимающихся при обучении с условным противником на подсобных снарядах.

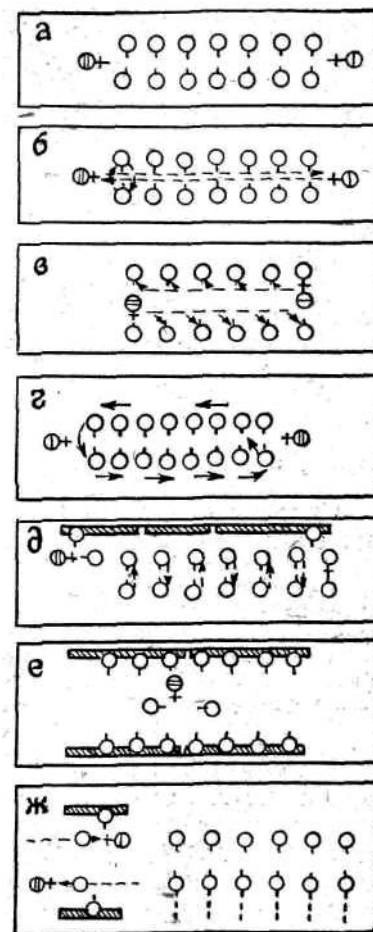
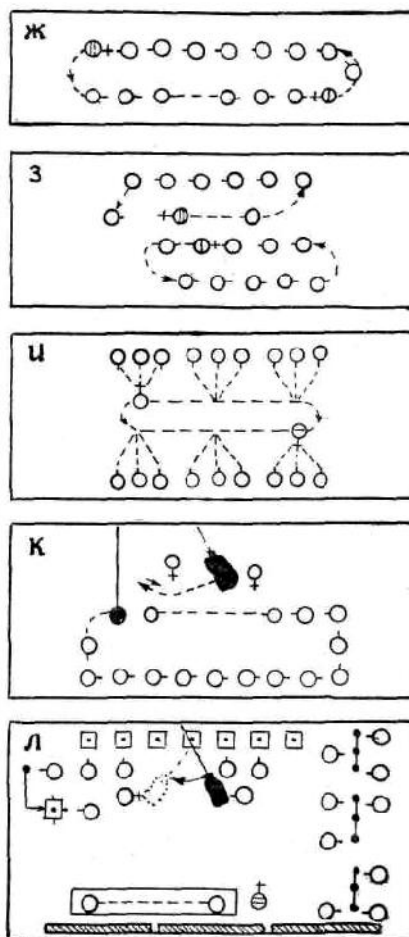


Рис. 25. Организация занимающихся при двустороннем обучении.

Организация занимающихся для работы в «контрах»:

- организация обучаемых для самостоятельного выполнения приемов в «контрах». Выполняет поочередно одна шеренга, затем другая (рис. 25, а);

- поточное выполнение действий в двух шеренгах в виде «контров» с просмотром тренером каждой пары (рис. 25, б);

- выполнение приемов в «контрах» каждым занимающимся, с тренером или его помощником (рис. 25, в);

- организация обучаемых для самостоятельного выполнения боевых действий в «контрах» со сменой противников по кругу (рис. 25, г);

- организация обучаемых во время взаимоуроков. Тренер сам дает урок и наблюдает за отдельными парами (рис. 25, д);

- просмотр «контров» отдельных пар перед группой (рис. 25, е);

- организация обучаемых при индивидуальных уроках и тренировке в «контрах» (рис. 25, ж).

При различной подготовленности обучаемых применяется смешанная организация занимающихся с точным указанием места для тренировочной работы.

Способы изменения характера проведения приемов в «контрах»:

- поочередное выполнение приемов по принципу «повтори то, что сделаю я»;
- многократное вариативное выполнение приемов с помощью партнера, который помогает или затрудняет действовать и решать тактические задачи;
- многократное выполнение приемов с выбором нескольких определенных действий и одного неизвестного партнеру действия;
- выполнение приемов или упражнений с «листа». Задание тренера выполняется с партнером перед группой без подготовки;
- многократное проведение приемов в упражнениях, «контрах», со сменой партнеров по кругу (с партнером по назначению тренера и по выбору);
- многократное выполнение приемов в «контрах» и боевых схватках в усложненных условиях (обороняющийся стоит у стены, на границе дорожки, защищается только одной защитой и т. п.).

Метод организации занимающихся в индивидуальном обучении. Преподаватель обучает занимающегося индивидуально на уроке и при этом действует как тренер или как противник, следя за правильностью выполнения приемов и действий, за логической взаимосвязью техники и тактики фехтования. Ставя перед учеником задачи и действуя за различных противников, тренер совершенствует индивидуальную технику и тактику обучаемого, воспитывая у него необходимые качества. Индивидуальный метод проводится: в виде урока-проверки, обучения и совершенствования, урока по заданию или действию, обзорных уроков и уроков боя. Метод организации занимающихся в индивидуальном обучении считается одним из основных для перворазрядников и мастеров, поэтому он широко применяется при обучении фехтованию на различных видах оружия.

Организация занимающихся в индивидуальном методе:

- проверка тренером каждого занимающегося в строю или с вызовом из строя;
- один занимающийся берет урок у тренера, очередной наблюдает, а остальные выполняют задание тренера;
- просмотр индивидуального урока по технике, тактике действий или боя, когда один занимающийся берет урок, а все ученики, сидя, наблюдают;
- организация группового индивидуального урока. Все ученики дают один другому индивидуальные уроки в определенном месте, а тренер наблюдает.

Способы изменения характера выполнения приемов и действий в индивидуальном методе:

- выполнение приемов и действий с помощью тренера и его оружия;
- выполнение приемов под команду тренера, по его заданию, по различным ориентирам: зрительным, слуховым, мышечным и т. д.;
- многократное вариативное выполнение приемов по заданию на действие с выбором, по задачам, которые ставит тренер, по его действию, тактическому поведению и замыслу.

Метод организации занимающихся в учебной практике. На занятиях обучаемый действует за тренера по заданию и под его руководством. Вначале обучаемый выполняет небольшие задания для совершенствования мастерства и получения педагогических навыков и умений.

Метод организации занимающихся в учебной практике, где ученик действует за тренера и за противника, способствует росту спортивного мастерства и обогащает тактику действий. Поставив перед учеником техническую и тактическую задачи, дающий урок должен знать способы их решения. Этот метод применяется для воспитания и подготовки бойца и будущего тренера. Более подробно он изложен в частной методике фехтования на рапирах.

Методические приемы организации обучаемых в учебной практике:

- выполнение приемов одним занимающимся под наблюдением и руководством другого, в шеренге, в двух шеренгах;
- организация обучаемых по подгруппам под руководством назначенных старших, которые проводят занятия в определенных местах;
- организация занимающихся при проведении разминки, специальных упражнений или подготовительной части урока — в двух шеренгах, в шахматном порядке в нескольких шеренгах, в кругу и т. д.;
- организация занимающихся при проведении учебной практики на подсобных снарядах в подгруппах в точно отведенном месте;
- организация занимающихся при проведении учебной практики по двустороннему обучению в подгруппах по 3—5 человек со сменой через 5—10 мин.;
- организация занимающихся при проведении учебной практики по судейству учебных боев и соревнований по подгруппам на двух, четырех полях боя.

Способы изменения характера выполнения приемов в учебной практике:

- выполнение приемов под команду обучаемого и по его заданию;
- показ и объяснение приемов или действий перед группой по заданию тренера, одиночно или с партнером;
- выполнение приемов в упражнениях и в «контрах» под руководством или с помощью партнера;
- выполнение приемов и действий в индивидуальном уроке, который дает партнер, по его задачам, заданиям и действием;
- выполнение приемов боя при судействе партнера;
- разбор техники или тактики действий, проведение короткой беседы перед группой по заданию тренера.

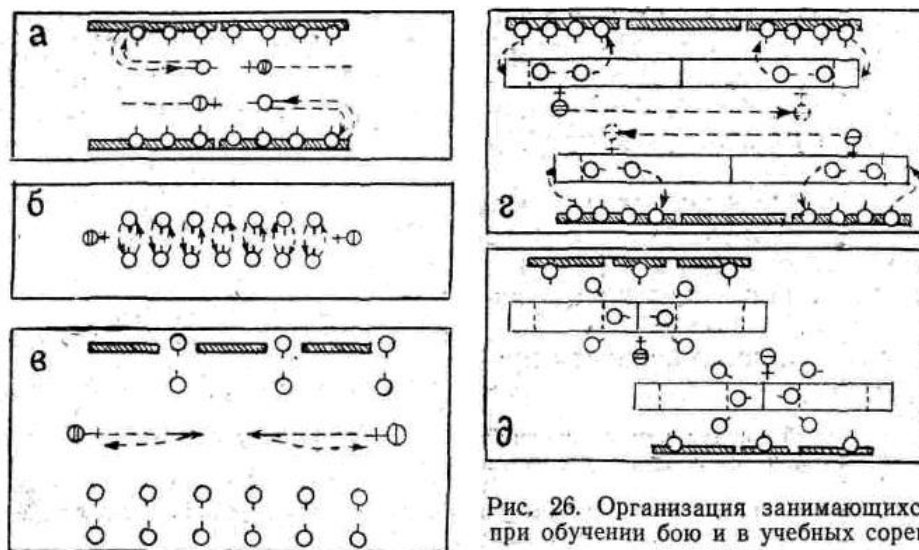


Рис. 26. Организация занимающихся при обучении бою и в учебных соревнованиях.

Соревновательный метод организации занимающихся. К этому методу прибегают для развития умений применять полученные знания и навыки в бою с различными противниками в разнообразных условиях соревнований. Учебная обстановка должна быть разнообразной и максимально приближаться к боевой.

Боевые качества и правильное отношение к соревнованиям должны воспитываться последовательно — от соревнований на технику выполнения приемов, на обусловленный укол (удар) и защиту от него к соревнованиям на время, на определенное количество уколов с различными противниками.

В соревновательном методе организации занимающихся предусматривается:

- организация группы для учебных соревнований на технику выполнения приемов — все обучаемые, сидя, наблюдают, а один выполняет приемы на технику;

- организация группы для учебных соревнований на меткость поражения цели — первая шеренга выполняет приемы, вторая обслуживает и ведет счет;
- организация занимающихся для проведения боевых-схваток на отдельный прием или для боя с тренером (рис. 26, а);
- организация обучаемых для боя на отдельные приемы или вольного боя (рис. 26, б);
- организация обучаемых для групповых боевых схваток или вольных боев в усложненных условиях — один партнер у стены обороняется, другой нападает (рис. 26, в);
- организация обучаемых в учебных боях на краю дорожки по подгруппам. Обороняющийся поочередно ведет бой с каждым из подгруппы (рис. 26, г);
- организация обучаемых для учебных соревнований на двух полях боя (рис. 26, д);
- организация обучаемых для командных и личных соревнований проводится по правилам.

Способы изменения характера выполнения приемов и действий в соревновательном методе:

- выполнение приемов перед группой одиночно или в паре с товарищем под команду тренера или без команды выполнение личных упражнений;
- приемы на меткость поражения цели выполняются одной рукой, с выпадом и шагом вперед и переменной позиции, без касания оружия партнера и с батманом. Уколы наносятся в круг различного диаметра — (5—10 см), в неподвижную и подвижную мишень и в электромишень;
- боевые схватки на определенные приемы и защиты от них, на приемы с выбором, на определенное количество уколов (ударов), на время при самостоятельном подсчете или при судействе товарища;
- соревновательные бои по олимпийской системе, круговой, смешанной, личные и командные, в различных условиях, без электрофиксатора и с его помощью.

Методы упражнения и дозирования нагрузки применяются для формирования общих и специальных умений, навыков и качеств, а также для функциональной подготовки фехтовальщиков.

При использовании методов упражнений следует учитывать возраст, пол, состояние здоровья, задачи периода тренировки и квалификацию спортсмена.

Выделяют несколько специальных методов упражнения:

- метод прерывистой повторной работы без точного регламентирования нагрузки и отдыха;
- метод непрерывной повторной работы с точно регламентированными-дозами определенной: нагрузки и; интервалами отдыха;
- смешанный метод прерывистой и непрерывной повторной работы.

Метод прерывистой повторной работы без точного регламентирования нагрузки и отдыха. К этому методу преимущественно прибегают, когда изучают новый учебный материал. Приемы выполняются на количество повторений или (при самостоятельной работе) на время.

Метод непрерывной повторной, работы с точно регламентированными дозами определенной нагрузки и интервалами отдыха. Этот метод применяется в спортивной тренировке разрядников и мастеров фехтования в процессе физической, технической и тактической подготовки, в групповых тренировочных занятиях и индивидуальных уроках, для высокой функциональной подготовки к ответственным соревнованиям. С помощью этого метода можно уплотнять, сочетать и чередовать нагрузку. Спортсмен в отведенное тренером время выполняет однородные или неоднородные упражнения или приемы непрерывно. При этом очень важно волнообразно изменять интенсивность, ритм движений, рационально чередуя двигательные действия с активным отдыхом.

Примерная дозировка нагрузки и отдыха для разрядников и мастеров.

При общей и специальной физической подготовке непрерывное выполнение упражнений, приемов колеблется от 10—15 до 15—30 раз с активным отдыхом до 1 мин.

Во время тренировки на подсобных снарядах спортсмен непрерывно выполняет уколы (удары) правой рукой 30—40, 40—50, 50—75 раз, левой рукой 20—30 раз; уколы с выпадом в правой стойке 15—20, 20—30, 30—40 раз с активным отдыхом 2—3 мин., с выпадом в левой стойке 20—30 раз.

В упражнениях, «контрах» и боевых схватках с одним партнером допускается 10—15 атак, или 3 раза по 5 атак, или 3 раза по 10 атак с отдыхом 2—3 мин.

В одном тренировочном занятии или учебном соревновании разрешается проводить 5—6 или 7—10, максимум 12—15 вольных боев.

Нагрузка по технической и тактической подготовке в групповых занятиях. Малая доза нагрузки равна 3—5 мин. работы, до 1 мин. активного отдыха.

Средняя нагрузка равна 5—8 мин. работы, до 2 мин. активного отдыха. Большая доза нагрузки равна 8—10 мин. работы, до 3 мин. активного отдыха.

Нагрузка в индивидуальных уроках. Малая доза нагрузки равна 2—3 мин. непрерывной работы, до 1 мин. активного отдыха (в это время тренер дает краткие объяснения, новые задания, советы). Средняя доза нагрузки равна 3—5 мин. непрерывной работы, до 2 мин. активного отдыха. Большая доза нагрузки равна 5—8 мин. непрерывной работы, до 3 мин. активного отдыха.

Кроме дозировки нагрузки по количеству повторения приемов и времени тренер должен учитывать интенсивность приемов, движений и действий, состояние, и степень тренированности занимающихся и искусно чередовать наступательные действия с оборонительными, статические напряжения с динамической работой и активным отдыхом.

Индивидуальный урок в основном периоде ведется, вначале малыми дозами по 5—6 раз, а затем малые и средние дозы чередуют. Индивидуальный урок в соревновательном периоде длится 30—40 мин. Вначале спортсмен получает малую дозу нагрузки — 3—5 мин., а затем ее чередует со средней и большой дозами.

Периодически целесообразно включать в процесс тренировки обзорные индивидуальные уроки, где с самого начала применяют большие дозы нагрузки в чередовании с малыми и средними дозами; урок завершают большой дозой нагрузки.

Интенсивность дозы нагрузки зависит от тренера и ученика, от упражнений и решаемых задач. Опытный тренер всегда должен чувствовать состояние ученика, его работоспособность.

Поэтому применять одинаковую дозировку нагрузки для разных спортсменов нецелесообразно. Тренер должен учитывать возраст, пол и состояние тренированности.

Смешанный метод прерывистой и непрерывной повторной нагрузки. В этом методе сочетаются неточно регламентированные дозы с определенными дозами нагрузки и отдыха. Применяется метод при смешанной тренировке во время овладения новыми действиями, в тактической подготовке, в индивидуальных уроках и т. д.

Тренер определяет нагрузку по количеству повторения, времени, по чередованию скорости и характера работы, а также по интенсивности действий. При этом учитываются дыхание занимающегося, напряжение мышц вооруженной руки, ясность восприятия и мышления в процессе действий и субъективное самочувствие.

Методы самостоятельной работы вне тренировочных занятий. Для самостоятельной подготовки занимающихся используют домашние задания с изучением литературы, правил, программ, статей, записей в дневниках тренировки, судейства, проведения соревнований. Устраиваются показательные выступления в школах, парках, клубах, на заводах, фабриках и т. п. Кроме того, даются задания для выполнения утренних физических упражнений, для подготовки и сдачи норм ГТО и т. д.

Методы проверки и учёта успеваемости. К таким методам относятся:

Наблюдение на уроке и оценка занимающихся, опрос по терминологии, тактике, правилам и т. д.

Просмотр боев отдельных пар, судейства, индивидуальная проверка знаний, успеваемости в школе.

Контрольные испытания по общей физической подготовке, технике, тактике, сдача зачетов по методике или судейству, сдача норм ГТО и специальных разрядных нормативов.

Учет результатов соревнований и врачебно-контрольных данных.

Типовая схема обучения приемам и действиям фехтования

Фазы обучения	Задачи	Средства и методы
Ознакомление	Создать у занимающихся правильное представление о технике приема и понимание его тактического значения	1. Организовать занимающихся для правильного восприятия 2. Назвать прием, образцово показать в боевом темпе и дать краткое тактическое обоснование 3. Кратко объяснить, главное в технике, показать в боевом темпе (если нужно — по элементам, с использованием наглядных пособий), показать в целом с различных сторон
Изучение	1. Овладеть основой движения приема 2. Прочувствовать фазы и детали приема, осмыслить его тактическое значение	1. Организовать занимающихся и создать благоприятные условия для выполнения 2. Поставить задачи и дать задание для самостоятельного выполнения (для организации и проверки следует прибегать к команде)
	3. Овладеть техникой приема в целом	3. Уточнить представление о деталях техники, поставить последовательные задачи и задания на многократное повторение приема (постепенно усложнять задачи, обращать внимание на разные стороны движения приема) 4. Индивидуальная проверка правильности выполнения, исправление и устранение недостатков
Совершенствование и применение	1. Уточнять и совершенствовать технику приема или действия 2. Выполнять приемы и действия в различных сочетаниях 3. Применять приемы и действия в новых, меняющихся условиях и ситуациях	1. Организовать занимающихся и создать разнообразные условия для выполнения приемов и действий 2. Многократное повторение приема или действия с решением различных технических и тактических задач в различных сочетаниях 3. Выполнить прием в условиях, приближенных к боевым, и в бою 4. Оценка выполнения

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФЕХТОВАНИЮ

К основным формам занятий относятся:

1. Учебно-тренировочные уроки (проводятся в коллективе по общей и специальной физической подготовке), специальные занятия по технике и тактике фехтования, смешанные уроки по общей физической подготовке и фехтованию, а также по подготовке и сдаче норм комплекса ГТО. Групповой урок — основная форма организации и проведения учебно-воспитательной и тренировочной работы по фехтованию.

2. Индивидуальные уроки с тренером, которые проводятся в процессе учебно-тренировочных занятий для фехтовальщиков всех разрядов.

3. Участие в различных соревнованиях — учебных, классификационных, календарных;

наблюдение соревнований, их анализ, судейство и т. п.

4. Выполнение гигиенической гимнастики и специальных упражнений на гибкость и увеличение длины выпада, на точность укола в цель, на легкость передвижения в боевой стойке и т. п.

5. Дополнительные занятия по заданию, которые включают самостоятельную работу над техникой, занятия в другом коллективе, в сборной команде, тренировку в боевых «контрах», схватках и боях с различными противниками, индивидуальные уроки, судейство соревнований и т. д.

В специальных учебных заведениях большое место отводится другим формам занятий, направленным на профессионально-педагогическую подготовку преподавателей и тренеров по фехтованию.

Методические уроки имеют педагогическую направленность. На таких уроках преподаватель излагает систему специальных знаний, даёт анализ техники и тактики действий, проводит разбор средств, методов и методических приемов обучения и воспитания, прививает умения проводить беседу, составлять учебные документы и т. п.

Методические уроки могут быть теоретического и практического характера, с использованием наглядных учебных пособий, кинодемонстраций, записей кратких сообщений обучаемых на магнитофонную ленту и их прослушивание.

Семинарские занятия. На этих занятиях подробно изучают материал лекций по заранее разработанным вопросам. Обучаемые подготавливаются и отвечают на вопросы, самостоятельно решают вопросы теории и практики, а преподаватель делает обобщения и выводы.

Уроки учебной практики. На таких уроках формируются и совершенствуются педагогические знания, умения и навыки в практике преподавания. Обучаемые овладевают разными методами и методическими приемами тренерской техники, умениями организовывать занимающихся и проводить различные виды тренировочной работы, подбирать и правильно дозировать нагрузку, ставить задания и решать частные задачи.

Самостоятельные практические занятия по совершенствованию спортивного мастерства проводятся во внеучебное время под наблюдением преподавателя. На этих занятиях занимающиеся самостоятельно работают над техникой, тактикой и методикой.

СТРУКТУРА УРОКА

Урок по фехтованию состоит из трех частей — подготовительной, основной и заключительной. Длительность учебно-тренировочных уроков может колебаться от 90 мин. до 150 мин. В 1-й год обучения на уроки отводится от 90 до 100 мин.; 2-й год обучения — от 100 до 120 мин.; 3—4-й годы обучения — от 120 до 150 мин.

Перед каждым уроком ставятся конкретные задачи (см. таблицу «Структура урока»).

В заключительной части урока можно применять кратковременные занятия другими видами спорта с целью переключения на новый характер работы и активный отдых.

Задачи и содержание тренировочных уроков зависят от состава занимающихся, года обучения, периода тренировки, условий проведения и методов, которыми пользуется тренер.

Структура урока

Части урока, время	Задачи	Основные средства
Подготовительная	1. Организовать занимающихся, изложить тему занятий и выполнить упражнения на разогревание организма	1. Строевые упражнения, различная ходьба, бег, прыжки, подвижные игры

часть 20 — 40 мин.	2. Содействовать всесторонней физической подготовленности фехтовальщика и развитию важнейших качеств	2. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости и гибкости 3. Специально-подготовительные упражнения без предметов и с предметами 4. Специальные упражнения на растягивание, расслабление мышц, быстроту, точность действий, гибкость и др.
Основная часть 60 — 100 мин.	1. Овладение техникой и тактикой фехтования и совершенствование специальных качеств навыков и умений	1. Приемы и действия фехтования при различных формах спортивной работы
	2. Повышение уровня физического развития и совершенствование жизненно важных навыков	2. Специальные упражнения фехтовальщика с оружием и на подсобных снарядах
	3. Тактическая и волевая подготовка в различных условиях для расширения боевого опыта и повышения тренированности	3. Тренировочные и соревновательные бои и учебные соревнования
	4. Приобретение общих и специальных знаний	4. Вспомогательные виды спорта и упражнения из комплекса ГТО 5. Курс общих и специальных знаний
Заключи- тельная часть 5 — 20 мин.	1. Подведение итогов занятия 2. Переключение на другой характер работы и снижение излишнего возбуждения.	1. Различная спокойная ходьба, упражнения на расслабление, самомассаж 2. Короткие беседы. Индивидуальные задания 3. Подвижные и спортивные игры. 4. Гигиенические процедуры

Организация и проведение урока. Задачи и содержание урока зависят от состава и количества занимающихся, от намеченного плана работы, времени года, периода тренировки, условий проведения (размер зала, наличие оружия, инвентаря) и методов, которыми пользуется тренер.

Подготовка к уроку. Урок строится на основе рабочего плана (поурочного или графического). При составлении урока ставят четкие задачи, записывают ясный план и выделяют в частях урока главное.

В уроках 1—2 задачи ставятся по основной теме занятия. Частные задачи тренер решает применительно к конкретному коллективу и материалу урока.

При составлении плана урока нужно учитывать пройденный материал.

При подготовке плана урока необходимо продумать условия проведения различных упражнений, дозировку нагрузки. Следует подготовить зал, оружие, снаряжение и т. д.

Проведение урока. На уроке следует поставить перед занимающимся четкие задачи. Необходимо выдержать нужную требовательность, добиваться дисциплины, чаще предоставлять инициативу обучаемым, в конкретных заданиях регулировать нагрузку и активный отдых. Учитывая общую нагрузку в уроке, нужно подходить строго индивидуально к каждому занимающемуся. Тренер должен уметь наблюдать и чувствовать интенсивность нагрузки не только по характеру упражнений, но и по дыханию учеников, потоотделению, цвету их лица и по интересу к работе.

Особое внимание на уроках фехтования следует обращать на разнообразные методы организации занимающихся для обеспечения безопасности обучаемых. Одни спортсмены действуют в масках, другие рядом у зеркала занимаются без масок или на мишенях и т. п.

Тренер должен отвести в зале определенные места для различного характера упражнений, например, таких, как броски «стрелой» и вольные бои.

Во время индивидуального урока тренеру необходимо занять такое место в зале, чтобы видеть всех занимающихся.

При подведении итогов урока тренер кратко анализирует проведенное занятие, делает общие замечания, а когда необходимо — и персональные замечания, отмечает лучших и слабых.

Урок всегда должен заканчиваться организованно. После урока следует записать в журнал учета проделанную работу и отметить в плане, как проходил урок, что осталось, не пройдено и т. д.

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Планирование спортивной тренировки в фехтовании проводится в целях установления наиболее выгодной системы последовательного обучения и воспитания занимающихся, достижения всестороннего физического развития и высоких спортивных результатов. Правильное планирование требует целесообразного подбора и распределения средств и методов совершенствования, выгодного чередования ритма работы и отдыха и соблюдения нужного режима спортсменом.

При планировании процесса спортивной тренировки следует исходить из целей и задач, стоящих перед коллективом, из особенностей контингента занимающихся, их общего развития, возраста, пола, трудовой направленности, календаря соревнований и подготовленности спортсмена в определенные периоды тренировки.

В планировании раскрываются задачи и содержание процесса обучения и воспитания по периодам года, а также средства, методы, формы занятий на один календарный год и на 4—5 лет.

Периодизация спортивной тренировки. Спортивная тренировка — процесс, непрерывно повторяющийся и развивающийся, так как учебно-воспитательная, тренировочная работа, спортивные соревнования и подготовка к ним занимающихся из года в год повторяются. Поэтому в практике фехтования принято календарный год подготовки спортсмена, к определенным соревнованиям считать годичным циклом тренировки, который наиболее полно отвечает специфике фехтования.

Годичный тренировочный цикл состоит из трех периодов: **подготовительного, соревновательного и переходного**. Периоды обычно делят на этапы.

Содержание и структура спортивной тренировки периодически изменяются в связи с закономерностями развития подготовленности спортсмена. Решающее значение в годичном цикле тренировки имеет подготовительный период, его длительность может колебаться от 5 до 8 месяцев. Так, для новичков и младших разрядов потребуется 7—8 месяцев подготовки, для мастеров спорта и старших разрядов — 5—6 месяцев. Соревновательный период для новичков и младших разрядов длится 2—3 месяца, для мастеров и старших разрядов — 3—5 месяцев; переходный период для всех разрядов равен 1—2 месяцам.

Подготовительный период состоит из двух этапов. На **первом этапе** (3—4 месяца) необходимо обеспечить подъем уровня общего физического развития и создать предпосылки для приобретения спортивной формы. На первом этапе обращают внимание на улучшение общего физического развития, на укрепление здоровья, закаливание организма и повышение его функциональных возможностей, на всестороннее развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости), а также и тех качеств, которые у спортсмена недостаточно развиты. Общая физическая подготовка осуществляется в этом периоде с помощью использования различных вспомогательных видов спорта, подготовки и сдачи норм комплекса ГТО. Кроме того, в каждом занятии следует широко прибегать к разнообразным общеразвивающим и специально-подготовительным упражнениям, позволяющим расширять и обновлять круг двигательных навыков и умений фехтовальщика.

В недельном цикле при трех занятиях в неделю рекомендуется один день отводить на общую физическую подготовку, а при 4 — 5 занятиях в неделю — два дня на общую и

специальную физическую подготовку.

На первом этапе этого периода фехтовальщик углубляет знания теоретических основ спортивной тренировки; изучает и совершенствует спортивную технику и тактику.

Первый этап подготовительного периода отличается значительной нагрузкой общего характера и меньшей — в фехтовании. В занятиях по фехтованию, преимущественно групповых, преобладает самостоятельная деятельность занимающихся по заданию тренера, которая направлена на прочное овладение техникой основных положений и движений и совершенствование простых действий наступления и обороны.

Второй этап подготовительного периода (3—4 месяца) характеризуется постепенным увеличением спортивно-технической и тактической подготовки фехтовальщика, совершенствованием боевых навыков и умений действовать в разнообразных боевых ситуациях и развитием тактического мышления.

На этом этапе акцент делают на увеличение объема и интенсивности общеразвивающих и специально-вспомогательных упражнений, направленных на развитие общей и специальной выносливости. Увеличивают время и интенсивность индивидуальных уроков, больше внимания уделяют взаимопражнениям и взаимным урокам партнеров, а также совершенствованию техники простых и сложных действий.

На втором этапе рекомендуется увеличивать соревновательные упражнения, чаще проводить учебные и тренировочные бои, при этом обращается внимание на решение разнообразных тактических задач.

Моральная и волевая подготовка фехтовальщика в подготовительном периоде направлена на воспитание спортивного трудолюбия, на закаливание воли во время преодоления трудностей, которые возникают при физической и специальной подготовке.

Соревновательный период делится на этап ранних и этап основных соревнований. Первый этап длится 2—3 месяца, второй — 1—2 месяца.

На **первом этапе** ранних соревнований фехтовальщик после приобретения спортивной формы и достижения оптимальной готовности к высоким спортивным достижениям проверяет свои возможности.

В первых соревнованиях спортсмен определяет эффективность боевых «авыков» и тактических умений, их устойчивость в различных боевых ситуациях. На этом этапе подготовки фехтовальщик накапливает боевой опыт, приобретает уверенность в своих действиях, умение правильно распределять силы в длительных соревнованиях, проявлять волю в напряженных и ответственных боях. Кроме того, спортсмен привыкает к условиям тренировки между соревнованиями. Все это позволяет ему сохранять спортивную форму и развивать ее, добиваться стабильности высоких спортивных достижений к ответственным состязаниям.

На **втором этапе** соревновательного периода спортсмен должен сохранять высокий уровень спортивной формы довольно длительное время, участвовать в ряде ответственных соревнований и вместе с этим повышать возможности в достижении высоких результатов.

Поддерживать высокий уровень подготовленности и постоянно повышать его возможно только при постоянном совершенствовании техники и тактики действий и важнейших качеств, при обогащении боевого опыта в соревнованиях. При этом необходимо строго соблюдать режим и добиваться полного восстановления затрат организма после каждого состязания.

Физическая подготовка в соревновательном периоде направлена на обеспечение максимальной специальной тренированности и поддержание общей формы подготовленности. В этих целях акцент делают на специально-подготовительные и подводящие упражнения, меньше времени отводят общеразвивающим упражнениям и вспомогательным видам спорта. Кроме того, следует широко использовать средства, содействующие активному отдыху и быстрейшему восстановлению функций систем организма, например спортивные игры, плавание, прогулки в лесу или в парке, стрельбу из лука, массаж или самомассаж и т. д.

В задачу технической и тактической подготовки в соревновательном периоде входят: закрепление и совершенствование освоенных ранее навыков и умений, применение и

сочетание простых и сложных боевых действий и вариативное их выполнение в разнообразных условиях боя и соревнований на основе тщательной отработки координации движений, развития тактического мышления и приобретенных специальных знаний.

В индивидуальных уроках в этот период обращают внимание на совершенствование индивидуальной техники и тактики избранных действий; тренер действует за различных противников и создает разнообразные новые боевые ситуации и усложняет условия их выполнения. Широко применяются в этом периоде боевые «контры», учебные бои и соревнования с решением различных тактических задач.

При теоретической подготовке обращают внимание обучаемых на закономерности спортивной тренировки, психологическое поведение в бою различных противников, варианты тактики отдельных действий, боев и соревнований.

В соревновательный период большое значение придается психологической настройке во время соревнований, мобилизации всех духовных и физических сил на решение поставленных задач в достижении определенных результатов. Очень важно в это время добиться от спортсмена правильного отношения к успехам и к возможным спортивным неудачам.

Перед наиболее ответственными соревнованиями необходимо за 8—10 дней снизить объем нагрузки, не снижая интенсивности упражнений. За 2—3 дня до соревнований рекомендуется провести активный отдых и короткие индивидуальные уроки или боевые «контры», схватки.

В каждом годичном тренировочном цикле следует предусматривать выполнение определенной нормы соревновательных боев. Так, для новичков 1-го года подготовки количество таких боев должно быть 50—60, для фехтовальщиков II юношеского и III разряда — 80—100, для I юношеского и II разряда — 120—150, для I разряда и кандидатов в мастера — 200—250, для мастеров спорта и мастеров спорта международного класса — 350—400 соревновательных боев в каждом годичном цикле. При этом в индивидуальном плане круглогодичной тренировки спортсменов вместе с тренером устанавливается определенное количество боев.

Переходный период. После длительного и напряженного соревновательного периода в каждом годичном цикле предусматривается переходный период длительностью 1—2 месяца.

Задачи переходного периода — активный отдых спортсмена и подведение его к новому годичному циклу тренировки с хорошим состоянием здоровья и высоким общим уровнем функциональных возможностей организма.

Активный отдых в переходном периоде должен обеспечивать переключение на другой характер деятельности, смену обстановки и эмоционального фона деятельности, что очень важно для укрепления нервной системы фехтовальщика.

Основными средствами активного отдыха в этом периоде могут быть: туризм, походы, спортивные игры, собирание грибов, плавание, сдача норм ГТО, широкое использование общеразвивающих и специальных упражнений в зарядке и разминке.

Объем и интенсивность упражнений, применяемых фехтовальщиками в период активного отдыха, в подавляющем большинстве случаев достигают очень высокого уровня и проходят на положительном эмоциональном фоне деятельности.

Основные документы планирования. При планировании спортивной тренировки фехтовальщику составляются следующие документы:

- 1) учебный план;
- 2) программа;
- 3) план перспективной многолетней тренировки;
- 4) план круглогодичной тренировки на текущий год;
- 5) недельные или месячные циклы по периодам тренировки;
- 6) рабочий план на 1—3 месяца;
- 7) план-конспект очередного занятия.

Учебный план отражает основные разделы учебного материала. В нем указывается количество часов на 1—4 года, на периоды тренировки и общее количество часов по каждому разделу или виду работы.

Программа составляется и издается вышестоящими организациями. В ней перечисляются объем и содержание каждого раздела учебного материала, а также нормативные требования и методические указания по организации и проведению учебной работы.

СХЕМА СВЯЗИ ЦИКЛОВ КРУГЛОГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ ОТ НОВИЧКА ДО МАСТЕРА СПОРТА И ПРИМЕРНЫЙ РОСТ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И УРОВНЯ ВСЕСТОРОННЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ



Рис. 27.

Перспективный план планируется на 4 года, с учетом крупных соревнований (от одной Спартакиады народов СССР до другой или от одних олимпийских игр до других).

В основу многолетней подготовки фехтовальщиков должно быть положено повторение однотипных годовичных циклов с постепенным увеличением объема нагрузок, интенсивности и сложности средств общего и специального физического развития спортсмена, а также повышение его технической и тактической подготовленности.

Примерное перспективное планирование и взаимосвязь циклов круглогодичной тренировки фехтовальщика от новичка до мастера спорта международного класса показаны на рис. 27.

В **круглогодичном** тренировочном цикле для коллектива сборной команды общества, республики и т. д. планируются объем и интенсивность общей и специальной подготовки, учитываются условия работы, учебы, данные врачебного контроля и т. д.

Индивидуальный план круглогодичной тренировки составляется спортсменом и тренером совместно в форме личной карты в начале годовичного цикла.

Учет работы необходим для контроля за ходом тренировочных занятий, для получения исходных данных при дальнейшем планировании в целях улучшения качества занятий и

подведения итогов.

Педагогический контроль и учет проводит тренер. Он учитывает:

- а) состав занимающихся по возрасту, полу, профессии, спортивной специализации, уровню подготовленности и состоянию здоровья;
- б) посещаемость, успеваемость и выполнение плана тренировки;
- в) сдачу норм ГТО, спортивные достижения;
- г) успехи в учебе, труде, общественной работе и др.

Врач следит за состоянием здоровья занимающихся, проводит систематический врачебный осмотр, периодически проверяет состояние тренированности, следит за санитарно-гигиеническим состоянием мест занятий.

Спортсмен ведет самоконтроль, соблюдает установленный режим, наблюдает за выполнением плана тренировки, следит за пульсом, весом, отмечает в дневнике самочувствие и влияние отдельных факторов на спортивные результаты.

Содружество тренера, спортсмена и врача и учет всех данных позволят правильно оценить результаты работы, вскрыть недостатки, лучше подобрать средства и методы подготовки спортсмена.

Для учета работы ведутся следующие документы:

По педагогическому контролю: журнал учета работы на группу; индивидуальная личная карта спортсмена; поурочный или графический рабочий план; протоколы соревнований, списки разрядников и значкистов ГТО; ведомость успеваемости (в школе, техникуме, институте).

По врачебному контролю: индивидуальная карта врачебного контроля; копии заявок на участие в соревнованиях; акты обследований мест занятий и журнал учета травм.

По самоконтролю: дневник самоконтроля; индивидуальный план круглогодичной тренировки и планы месячных тренировочных циклов; зачетная классификационная книжка спортсмена

Глава VI. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФЕХТОВАЛЬЩИКА

ЕДИНСТВО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Физическая подготовка — одна из важнейших сторон спортивной тренировки фехтовальщика.

Общая физическая подготовка фехтовальщика направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, совершенствование важнейших физических и волевых качеств спортсмена, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создаёт базу и лучшие условия для специализации в избранном виде фехтования.

Специальная физическая подготовка фехтовальщика носит специализированный характер и направлена на развитие специфических для бойца качеств, навыков и способностей, необходимых для успешного овладения техникой практики фехтовального спорта.

С другой стороны, специальная физическая подготовка также решает задачи содействия всестороннему физическому развитию, оздоровлению обучаемых и их высокой функциональной подготовке.

Физическая подготовка фехтовальщика, проводимая в единстве с техническим и тактическим совершенствованием, способствует необходимой перестройке всех систем и физиологических функций организма спортсмена и обеспечивает его гармоническое развитие.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально-подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта, упражнения комплекса ГТО и основные упражнения из приемов и действий фехтования. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых фехтовальщику качеств, умения и навыков.

Определяя содержание физической подготовки фехтовальщика, следует широко использовать положительное воздействие разнообразных физических упражнений, содействующих развитию специальных качеств и прикладных навыков, а также способствующих улучшению восстановительных процессов. Вместе с этим следует помнить и о возможном отрицательном воздействии некоторых упражнений. Так, например, упражнения, связанные с длительными однообразными и медленными силовыми напряжениями в виде неоднократного жима штанги или гантельной гимнастики, служащие для накачивания красивой формы мышц, отрицательно действуют на развитие специальных качеств фехтовальщика. Но рывок и толчок штанги в определенной дозировке могут быть полезными упражнениями и для фехтовальщиков. Поэтому в спортивной тренировке фехтовальщиков следует избегать упражнений, которые отрицательно влияют на развитие специальных качеств и мешают переносить двигательные навыки.

При подборе средств физической подготовки спортсменов необходимо учитывать следующие основные особенности фехтования:

1) комплексное проявление физических и волевых качеств в спортивном поединке при взаимосвязи с противником в постоянно изменяющихся ситуациях боя;

2) ациклический характер двигательных действий, непрерывную смену интенсивности нервно-мышечных усилий, требующих максимальной быстроты, скоростной выносливости, выдержки;

3) «взрывную» силу максимально быстрых двигательных действий при контрастных переходах от статики к динамике действий с намеренным нарушением их темпа, ритма и скорости;

4) богатую тактику обманывания противника быстрыми и точными движениями оружия, тела с использованием внешних и внутренних сторон деятельности;

5) повышенную требовательность к остроте зрительного, слухового, двигательного и вестибулярного анализаторов;

6) регламентированное правилами время боя и количество уколов (ударов) для победы.

Необходимо включить в средства физической подготовки фехтовальщика упражнения, близкие к его спортивной деятельности по характеру их нервно-мышечных усилий и воздействию на организм. Широко использовать упражнения на восприятие и чувство тонких движений противника, направленные на развитие отдельных мышечных групп, качеств и систем организма, а также упражнения, требующие комплексного проявления разнообразных качеств: быстроты, ловкости, точности и скоростно-силовой выносливости и др. В физической подготовке фехтовальщика следует установить правильное сочетание и выгодное чередование упражнений, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом. Для конкретного коллектива фехтовальщиков (детей, юношей, разрядников и мастеров мужского и женского пола) очень важно правильно распределить объем средств тренировки по периодам и установить оптимальную интенсивность их выполнения.

Примерное процентное соотношение общей физической, специальной, технической и тактической подготовки дано в табл.2, рекомендуемой Федерацией фехтования СССР для различных групп фехтовальщиков.

Таблица 2

Примерное соотношение общей физической, технической и тактической подготовки фехтовальщиков (в %)

Группы фехтовальщиков	Периоды тренировки								
	подготовительный			соревновательный			переходный		
	ОФП	СФП	ТТП	ОФП	СФП	ТТП	ОФП	СФП	ТТП
Дети 8—12 лет	70	15	15	50	20	30	80	10	10
Подростки 13—14 лет	60	20	20	40	20	40	80	10	10
Юноши 15—16 лет	50	20	30	30	20	50	70	20	10
Юноши 17—18 лет	30	30	40	20	20	60	70	20	10
Фехтовальщики III разряда	30	30	40	30	30	40	80	10	10

Фехтовальщики II разряда	30	30	40	20	20	60	70	20	10
Фехтовальщики I разряда и мастера спорта	25	25	50	20	20	60	80	10	10
Фехтовальщики среднего и старшего возраста	50	20	30	40	20	40	80	10	10

Примечание: ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка; ТТП – техническая и тактическая подготовка.

Всестороннее физическое развитие следует осуществлять с детского возраста, с учетом общего физического развития со специализацией по избранному виду фехтования. Основой всестороннего физического развития для приобретения жизненно необходимых навыков и важных качеств служат комплекс БГТО, ГТО I и II ступени, а также разрядные нормы. Однако ограничиться только сдачей норм ГТО и получением спортивного разряда для всестороннего физического развития недостаточно.

Для овладения спортивным мастерством, достижения высоких спортивных результатов и всестороннего гармоничного развития необходимо постоянное, на протяжении всей спортивной жизни, разностороннее физическое совершенствование. Чем выше спортивная квалификация, тем большее количество разнообразных средств общей и специальной физической подготовки должен применять спортсмен, чтобы достигнуть более высокого уровня технической и тактической подготовленности, а также чтобы сохранить высокую спортивную работоспособность и достигнуть, высоких спортивных результатов.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКА

Используя разнообразные физические упражнения для физической подготовки фехтовальщика, следует всегда помнить, что развитие специального качества всегда лучше сочетать с одновременным повышением уровня развития всех физических и волевых качеств. Поэтому наряду со специально-подготовительными упражнениями для высокой и разносторонней функциональной подготовки спортсмена необходимо широко использовать общеразвивающие упражнения и вспомогательные виды спорта. При этом нужно учитывать, что одни и те же упражнения могут быть как общеразвивающими, так и специально-подготовительными. В зависимости от характера выполнения упражнений и решаемых задач одними и теми же упражнениями можно развивать различные общие и специальные качества.

Для успешного выполнения упражнений и более эффективного их общего и специального воздействия нужно чтобы занимающиеся осмысленно выполняли упражнения, понимали их назначение, умело использовали нужный темп, ритм, амплитуду движения и интенсивность.

Для общей и специальной физической подготовки фехтовальщика рекомендуется использовать разнообразные физические упражнения. Их система и взаимосвязь раскрыты в схеме ниже.

Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения, различного вида передвижения и задания на действия. Эти упражнения применяются для воспитания организованности, дисциплины, быстроты ориентировки и четкости выполнения одиночных и групповых действий, правильной осанки, а также для общего разогревания, подъема эмоционального состояния и совершенствования навыков.

Строевые упражнения:

- построения и перестроения по строевому уставу и принятые в гимнастике, в одну, две, четыре шеренги; в колонну по одному, по два, по четыре; в круг в шахматном порядке и т. д.
- сочетание шагов и поворотов — шаг вперед, поворот налево; шаг влево, поворот

направо и кругом; два шага вперед, поворот налево и т. д.;

- повороты на месте и в движении;
- передвижения походным, строевым шагом с изменением темпа и длины шага.



Выполнение различных заданий:

- построения и перестроения в шеренгу или колонну в отрезки времени, определенные тренером. Например, разойтись по залу спокойным шагом, бегом, в приседе, подскоками, чтобы оказаться на расстоянии шага один от другого и затем быстро построиться в шеренгу или колонну в определенном месте за 8, 6, 4 сек.;
- выполнение заданий и действий по внезапным сигналам тренера на быстроту, с включением элемента неожиданности. Например, «Бегом — разойдись!», «Садись!», «Встать!», «Ложись!», «За 5 сек. построиться в две шеренги лицом один к другому — становись!» и т. д.

Чередование различного вида ходьбы, бега и прыжков:

- ходьба пригнувшись, в приседе, широким шагом, выпадами, с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на наружном и внутреннем крае стопы; ходьба с паузами; ходьба с акцентом — «притоптывание» ногой или хлопок ладонями на определенный счет; ходьба с акцентами да обусловленные сигналы, например на «гоп» — подскок, на «ап» — хлопок и т. п.;
- спортивная ходьба с изменением темпа — с ускорением и замедлением, с изменением направления движения;
- ходьба с ускорениями и короткими рывками по 5—10 м или броском «стрелой»;
- чередование спортивной ходьбы с бегом трусцой, (расслабленно) с внезапными бросками по 3—5 м вперед и бегом назад;
- равномерный бег с резкими поворотами, подскоками и рывками на внезапный сигнал;
- ходьба и бег на местности (в парке, лесу) с преодолением естественных препятствий;
- прыжки с Места в длину — вперед, назад, влево, вправо; тройной прыжок, прыжки в высоту и длину с разбега, прыжки с доставанием подвесных предметов, прыжки через козла и коня;
- различная ходьба и танцевальные шаги под музыку или под звуковые сигналы с изменением темпа и ритма, подвижные игры.

Упражнения для развития преимущественно скоростной силы и выносливости, на

растягивание и расслабление. Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.

Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

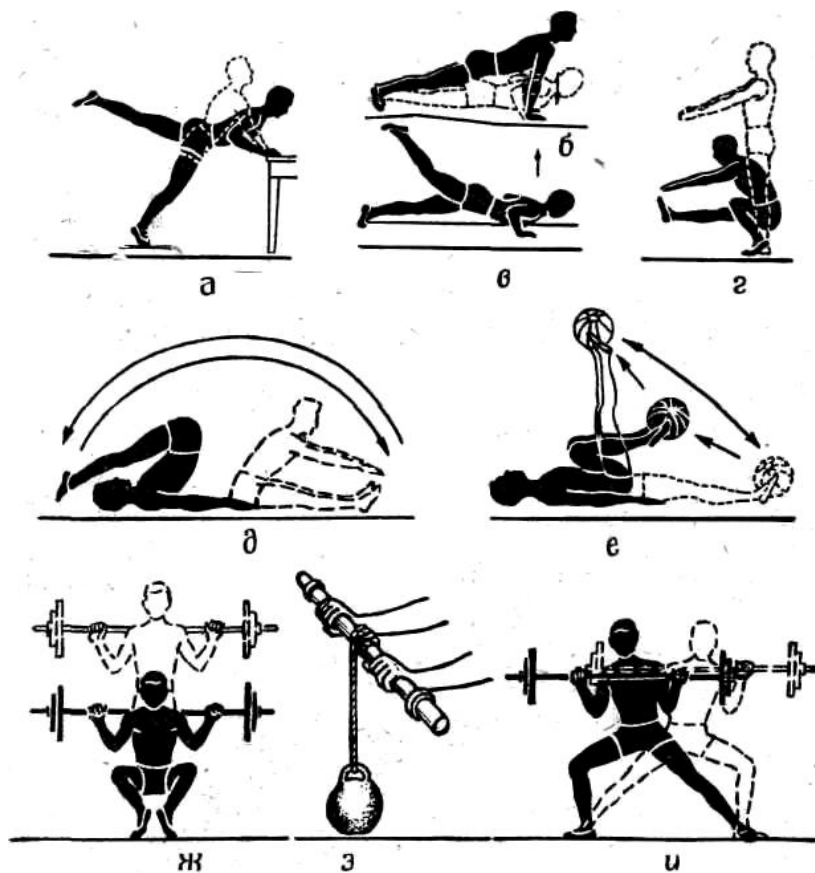


Рис. 28. Упражнения для развития силы мышц рук, ног и туловища.

Примерные упражнения без отягощения:

- Сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу (рис. 28, а, б, в). Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание.
- Разнообразные приседания на одной и на обеих ногах (рис. 28, г). Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.
- Лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом (рис. 28, д, е). Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро.
- Разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения.

Примерные упражнения с отягощением.

- Различные приседания с набивным мячом, штангой (рис. 28, ж), с пружинящими движениями и с акцентом на вставание. Накручивание веревки с грузом на палку (рис. 28, з), упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья.
- Различные выпады с отягощением — вперед, назад, в стороны (рис. 28, и), с покачиванием на выпаде и быстрым уходом с выпада.

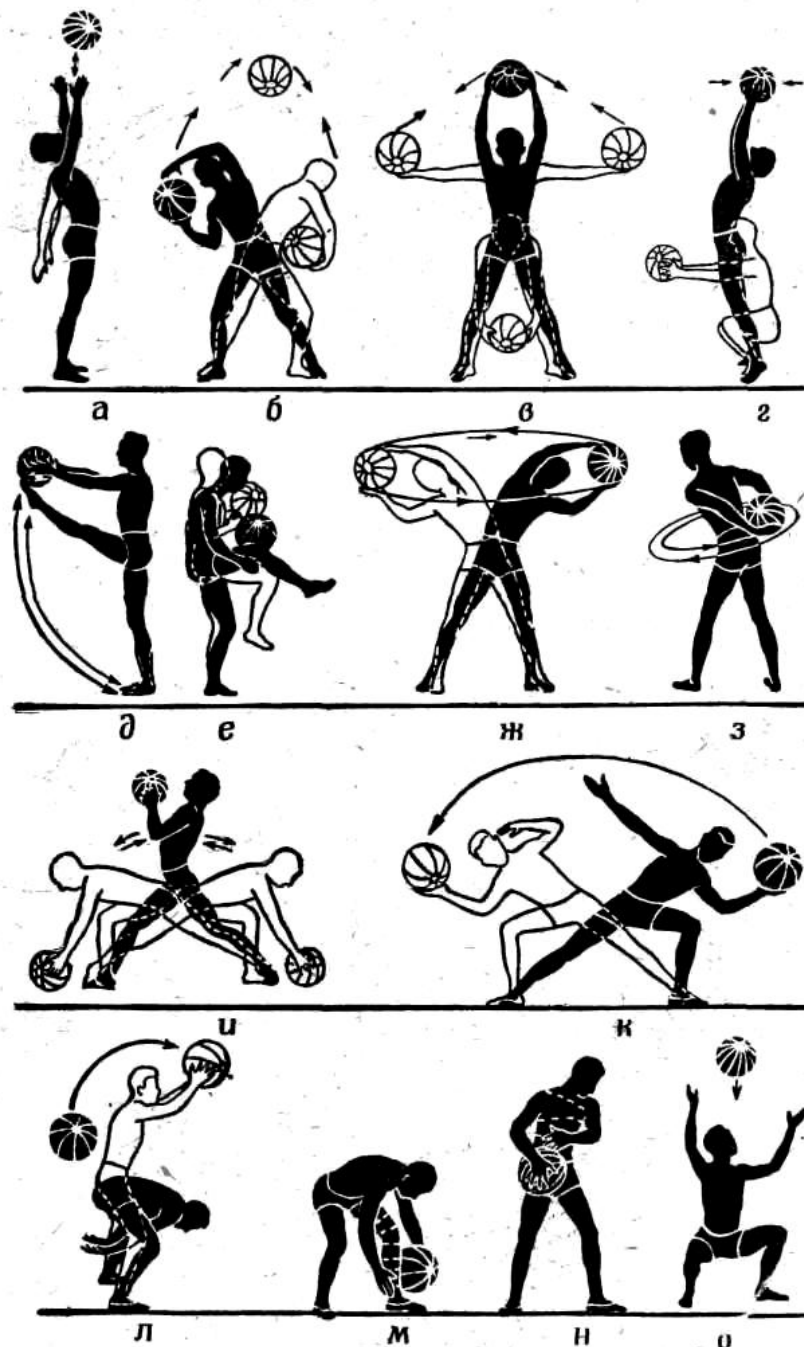


Рис. 29. Одиночные упражнения с набивным мячом.

Одиночные упражнения с набивным мячом

- подбросить мяч вверх, хлопнуть руками перед грудью или сзади и поймать мяч (рис. 29, а);
- толкнуть набивной мяч вверх одной рукой и поймать сбоку (рис. 29, б);
- поднять мяч вверх, быстро опустить его в сторону и наклонить туловище (рис. 29, в);
- поднять мяч вверх, прогнуться, затем присесть. Выполнить с разной скоростью (рис. 29, г);
- ударить носком ноги о мяч, который держат на вытянутых руках перед грудью (рис. 29, д);
- бросить мяч одной рукой под поднятую ногу вперед и поймать его другой рукой (рис. 29, е);
- вращать туловище с мячом в руках (рис. 29, ж);
- вращать мяч вокруг талии (рис. 29, з);
- выпад с мячом в сторону, поворот и наклон туловища вперед (рис. 29, и);
- выпад с мячом в одной руке, бросить и поймать его на выпаде в другую сторону (рис. 29, к);

29, к);

- бросить мяч под ноги, вверх, через голову и поймать его (рис 29, л);
- обкатать мячом ноги и туловище (рис. 29, м, н);
- подбросить мяч вверх, поймать его и присесть (рис. 29, о).

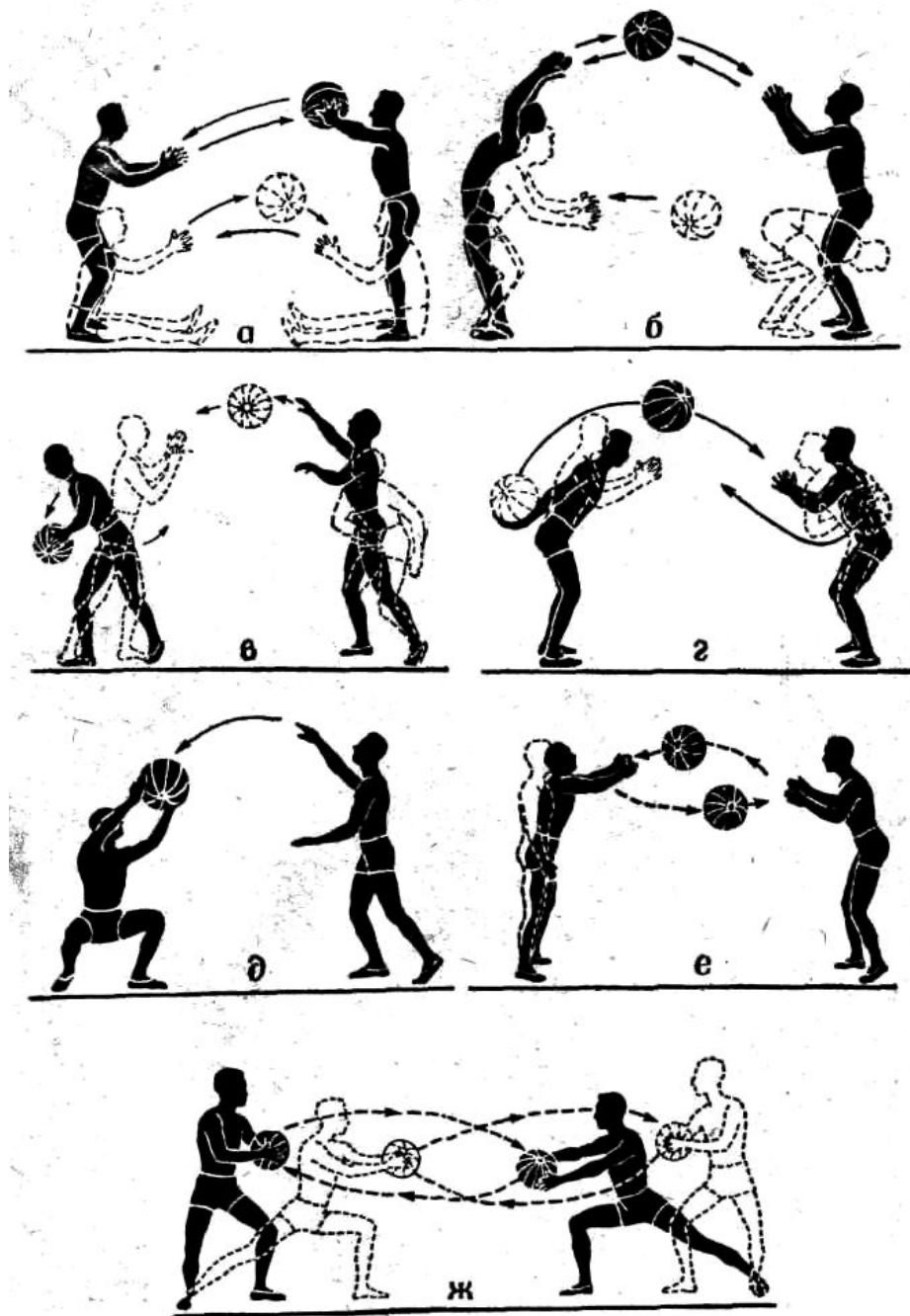


Рис. 30. Парные упражнения с набивным мячом.

Парные упражнения с набивным мячом.

- Бросить мяч партнеру от груди стоя и сидя ритмично и с изменением темпа, ритма и силы броска (рис. 30, а);
- бросить мяч партнеру через голову и под ноги (рис. 30, б), сбоку (рис. 30, в), из-за спины через голову (рис. 30, г);
- бросить мяч от груди, поймать его и присесть (рис. 30, д);
- одновременно встречно бросать друг другу мячи на разной высоте от груди и ловить их (рис. 30, е);
- одновременно встречно бросать друг другу мячи с выпадом (рис. 30, ж).

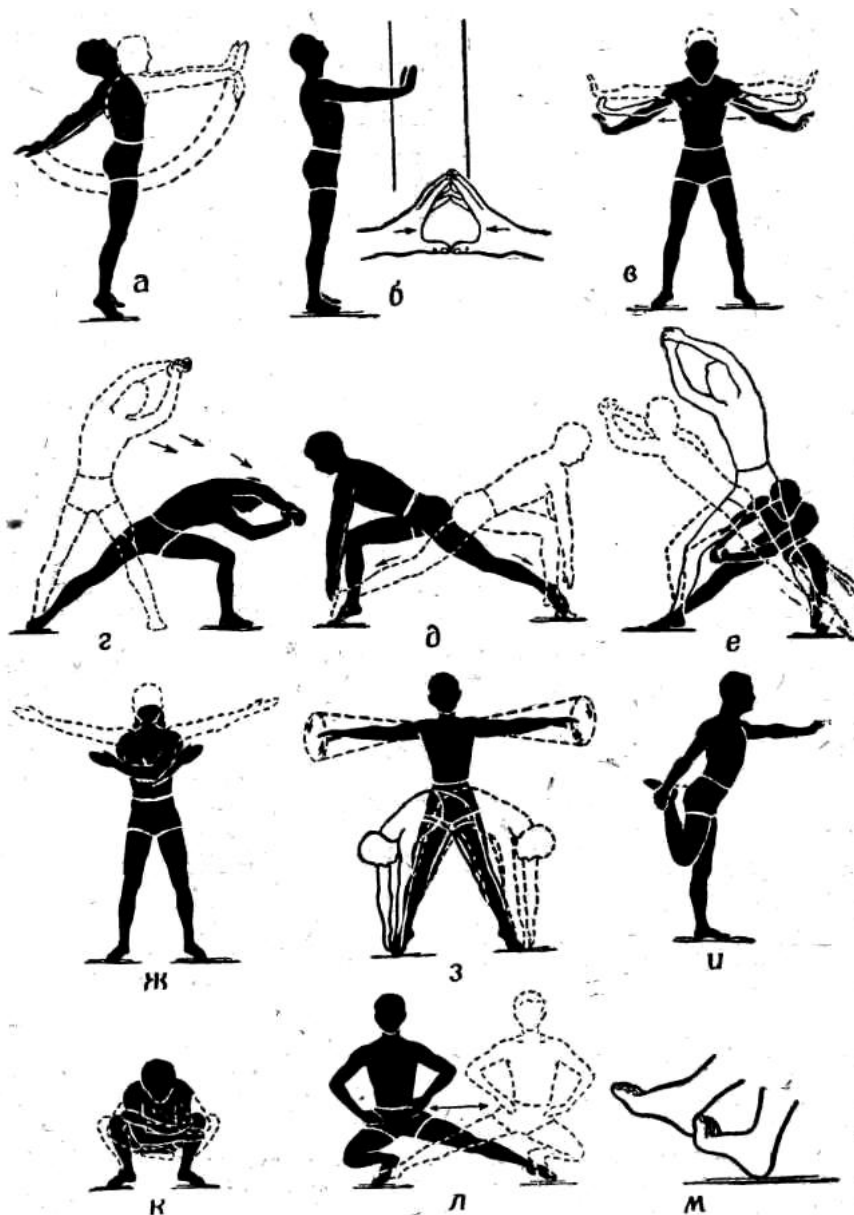


Рис. 31. Упражнения на растягивание мышц.

Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата.

- Волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти; отведение рук назад с прогибанием грудного отдела (рис. 31, а).

- Отталкивание пальцами рук из упора о стену; пружинящие движения соединенными пальцами (рис. 31. б).

- Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча (рис. 31, в).

- Соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища (рис. 31 г).

- Покачивания и пружинящие движения на выпаде (рис. 31, д); то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны;

- Круговые движения туловищем с незначительным приседанием (рис. 31, е);

- Разведение рук в стороны и скрещивание их сведением перед грудью (рис. 31, ж);

- Круговые движения руками с последующим наклоном туловища к правой (левой) ноге (рис. 31, з);

- Захватить ногу за голень сзади и подтягивать стопу к ягодице (рис. 31, и);
- В низком приседе, оказывая сопротивление, раздвигать локтями колени (рис. 31, к);
- В приседе с широко расставленными ногами переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, не сдвигая ног (рис. 31, л).
- Сидя на скамейке, опереться пяткой одной ноги о пальцы другой, оказывая сопротивление, растягивать мышцы подошвенной поверхности стопы, затем сделать вращательные движения стопами (рис. 31, м).

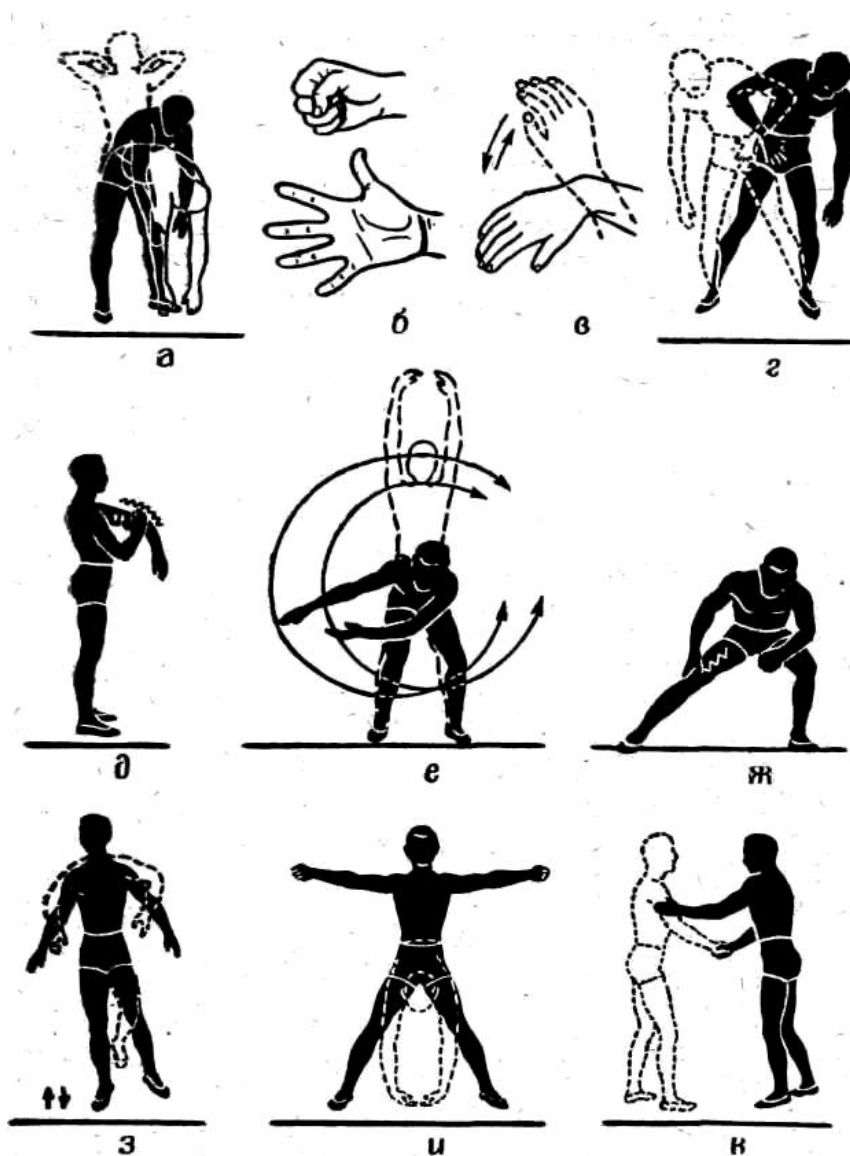


Рис. 32. Упражнения на расслабление.

Упражнения на расслабление. Эти упражнения широко применяются во всех частях урока. На занятиях им следует уделять внимание в общей и специальной подготовке. Упражнения на расслабление применяются также непосредственно после силовых упражнений и интенсивной специальной работы с оружием. Фехтовальщику они необходимы для развития умений выгодно чередовать напряжения и расслабления мышц при управлении оружием, а также в предельно быстрых контрастных переходах от статики к динамике действий и для восстановления работоспособности.

- Стоя или при ходьбе встряхивать свободно опущенные руки, поднятые вверх; стоя, расслаблять и встряхивать поочередно мышцы правой и левой ног.

- Поднять прямые руки вверх и выполнить цепь расслабления — поочередно расслабить кисти рук, предплечья, плечи, туловище и встряхнуть руки, выпрямиться и повторить (рис. 32, а).

- Упражнение на чередование сокращения мышц пальцев кисти: сжать их в кулак, растянуть за счет выпрямления пальцев, затем расслабить и встряхнуть (рис. 32, б, в). Выполнять одной и двумя руками непрерывно несколько раз в разной последовательности с изменением темпа.

- Поочередно расслаблять и встряхивать мышцы левой руки при одновременном напряжении мышц согнутой в локтевом суставе правой руки и пальцев кисти (рис. 32, г). Упражнение выполняют самостоятельно, напрягая одну руку и расслабляя другую, а также изменяя темп по звуковому сигналу тренера. Так же расслаблять и напрягать мышцы ног.

- Расслаблять и встряхивать мышцы предплечья и плеча (рис. 32, д).

- Расслаблять мышцы рук и выполнять круговые движения в одну и другую сторону (рис. 32, е).

- Встряхивать и разминать рукой расслабленные мышцы наружной поверхности бедра обеих ног (рис. 32, ж).

- Подскоки на месте с расслаблением мышц рук, ног и туловища (рис. 32, з).

- Развести руки в стороны и активно расслаблять мышцы туловища, встряхивать расслабленные руки (рис. 32, и).

- Встряхивать расслабленную руку партнера. Выполнять поочередно (рис. 32, к).

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития скорости, быстроты действий и скоростной выносливости.

- Движение одними руками, как при беге, начинать плавно и постепенно увеличивать скорость до максимальной. Выполнять в короткие отрезки времени—5—10 сек. (рис. 33, а).

- Предельно быстрые постукивания носками, пятками о пол и ладонями по коленям; движения прямыми руками вверх и вниз, вперед. Выполнять непрерывно в короткие отрезки времени — 5—10 сек. с максимальной частотой (рис. 33, б, в, г).

- Максимально быстрые круговые движения прямыми руками перед собой с переменной движения рук — одна вверх, другая назад. Выполнять непрерывно в короткие отрезки времени — 6—10 сек. (рис. 33, д).

- Подскоки на месте, ноги вместе и врозь, с поочередным движением разноименных рук к груди, в сторону и вверх (рис. 33, е).

- Руки в упоре о стену — бег одними ногами. Выполнять с постепенным ускорением, максимально быстро и с замедлением в короткие отрезки времени — 8—12 сек. (рис. 33, ж).

- В положении боевой стойки (правой, затем левой) пальцами рук передвигать гимнастическую палку вверх и вниз максимально быстро; так же передвигать палку и одновременно низко приседать в боевой стойке и вставать (рис. 33, з).

- Из положения боевой стойки (правой, левой) выполнять выпады разной величины и покачиваться на выпаде (рис. 33, и).

- В положении боевой стойки передвигать пальцами малое или большое кольцо с одновременным приседанием (рис. 33, к).

- Из низкой боевой стойки (правой, левой) выполнять выпады (рис. 33, л).

- Предельно быстрый бег на месте с расслабленными руками, по сигналу тренера принять положение боевой стойки (рис. 33, м)

- В положении боевой стойки низко приседать и быстро стучать ладонями по коленям, а на сигнал тренера выполнить быстрый выпад (рис. 33, н).

- Из положения боевой стойки (правой, левой) выполнять различные выпады маховым движением впереди стоящей ноги непрерывно по 10—12 раз; (рис. 33, о).

- В положении боевой стойки низко присесть и попеременно стучать пятками о пол. На сигнал тренера выполнить бросок «стрелой» (рис. 33, п).

- Толчком обеих ног сделать выпад и тянуться рукой и туловищем вперед (рис. 33, р).

- Упражнения с малой скакалкой: ритмичные прыжки с одной ноги на другую или на обеих ногах на один оборот скакалки; два прыжка на один оборот скакалки; один прыжок на два и три оборота скакалки; чередование разных прыжков. Выполнять на месте и в движении

вперед, назад с постепенным изменением скорости вращения скакалки вперед и назад (рис. 33, с).

- Из положения боевой стойки (правой, левой) выполнять различные выпады (малый, средний, большой и с наклоном туловища вперед) и фиксировать конечное их положение (рис. 33, т).

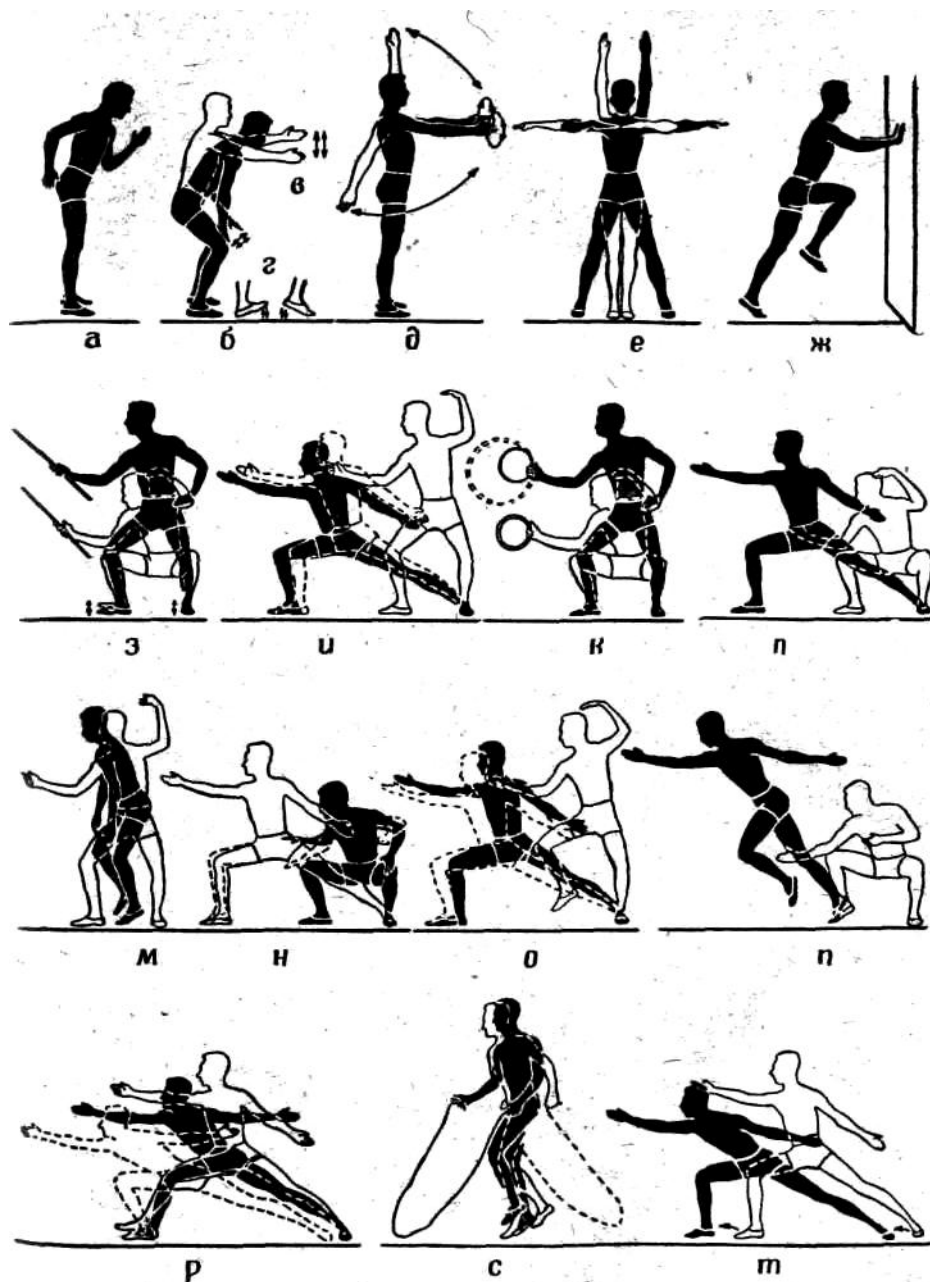


Рис. 33. Упражнения для развития скорости, быстроты действий и скоростной выносливости.

Упражнения для развития быстроты, ловкости, чувства времени и расстояния, выбора момента и точности действий.

Примерные парные упражнения:

- из положения боевой стойки выбрать момент и броском «стрелой» просунуть руку й кольцо, которое перебрасывают двое обучаемых (рис. 34, а);
- также броском «стрелой» запятнать мяч, который перебрасывают двое партнеров (рис. 34, б);
- из положения боксерской стойки нанести одиночный или двойной удар по перчатке, которой маневрирует партнер (рис. 34, в);

- стать спиной к партнеру и падать назад, не сгибаясь. Партнер своевременно и точно подхватывает товарища вначале под руки, а затем за шею (рис. 34, г). Партнеры должны быть примерно, одинакового веса.
- Сложить ладони вместе и поставить их перед партнером, который держит одну руку, согнутую в локте, в готовности. Внезапно развести ладони на ширину плеч и соединить снова. Задача партнера — успеть опустить и поднять руку между ладонями несколько раз подряд (рис. 34, д).
- Стрельба из лука в цель с дистанции 5, 8, 10, 15, 25 м стоя, с колена (рис. 34, е).
- Из положения боевой стойки броском «стрелой» запятнать внезапно появившийся набивной качающийся мешок (рис. 34, ж).

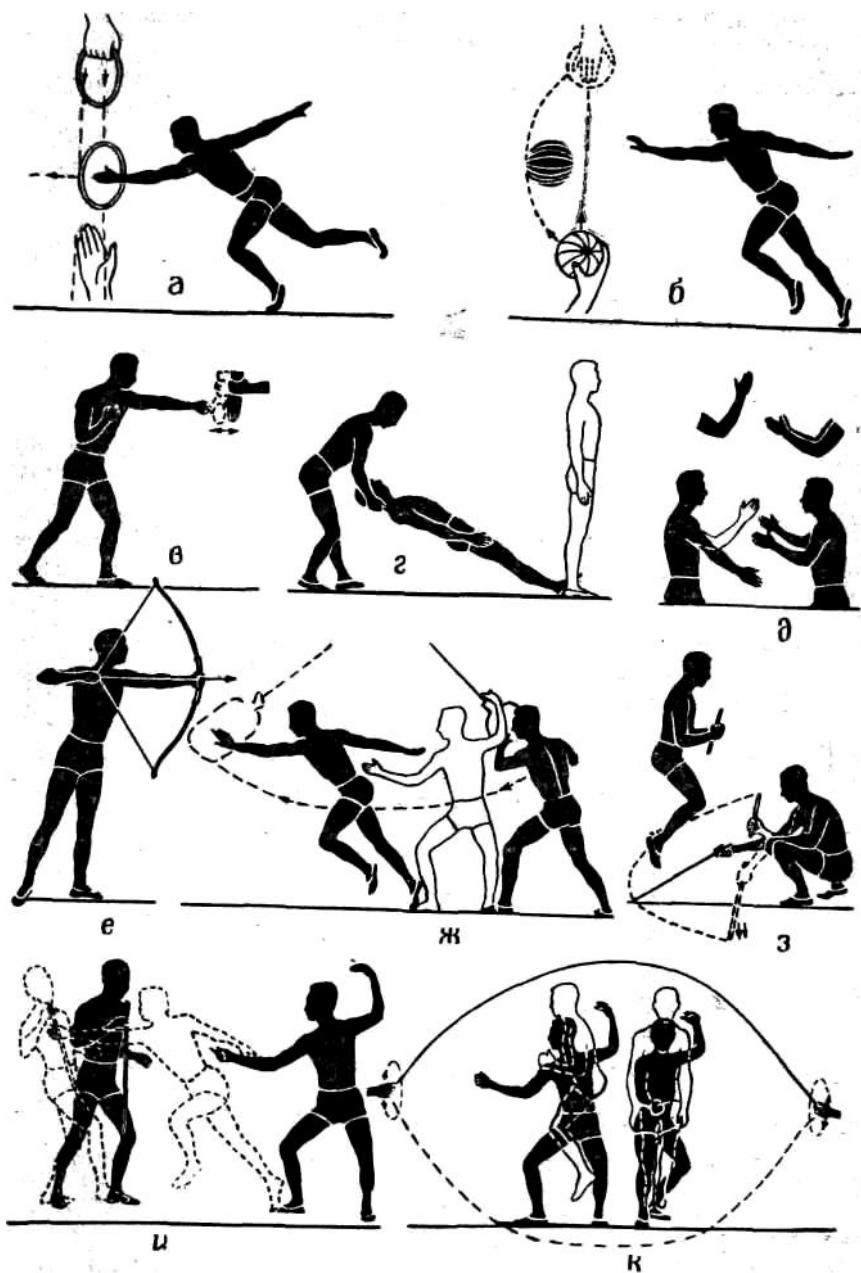


Рис. 34. Упражнения для развития быстроты, ловкости, чувства времени и расстояния, выбора момента и точности действий.

- Стать на расстоянии шага от партнера, находящегося в приседе. Выполнять подскоки через палку, которую партнер пронесит под ногами после двух коротких ударов ею о пол. При выполнении замечать тонкие сигналы замаха палкой и рассчитать момент ее прохода под ногами; разрешается делать обманные движения палкой (рис. 34, з).
- Один партнер в боевой стойке, Другой с палкой в одной руке на средней дистанции. На движение партнера с палкой впереди стоящий в боевой стойке отступает короткими

шагами назад и стремится сохранить дистанцию, а на движение назад мгновенно делает бросок «стрелой» и стремится взять палку (рис. 34, и).

- Двое обучаемых вращают большую скакалку, остальные занимающиеся поочередно вбегают под скакалку и выполняют подскоки: пробежать под вращающейся скакалкой по ходу движения и навстречу; вбежать, подпрыгнуть и выбежать; вбежать, подпрыгнуть, стать в боевую стойку, подпрыгнуть и выбежать; вбежать, стать в боевую стойку и выбежать броском «стрелой» и т. д., (рис. 34, к).

Примерные упражнения с кольцами:

- перебрасывать и ловить кольца (резиновые, пластмассовые, деревянные) одной, двумя руками, последовательно, одновременно, с разной дистанции, на месте и с передвижением (рис. 35, а, б, е, ж);
- подбрасывать и ловить кольца одной и двумя руками, с различной скоростью, на месте и в движении (рис. 35, в, г);
- жонглировать двумя кольцами одной рукой (рис. 35, д); подбрасывать и ловить на месте, в движении вперед и назад;
- набрасывать кольца на закрепленную рапиру (рис. 35, з).

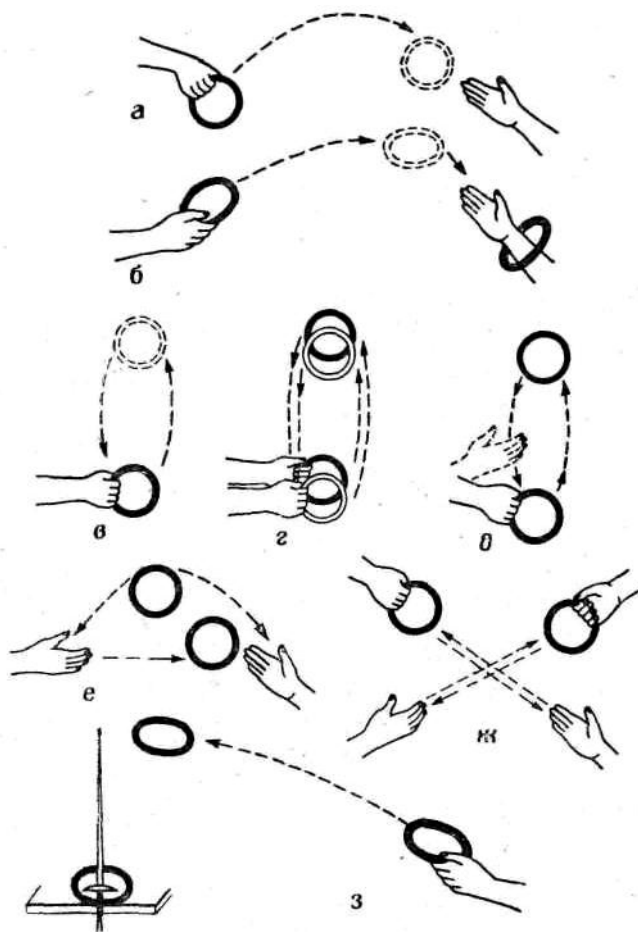


Рис. 35. Упражнения с кольцами.

Упражнения для развития быстроты, точности и умения чередовать различный темп и ритм движений, напряжение и расслабление мышц пальцев кисти и рук.

Одиночные упражнения с палкой:

- перехваты палки одной рукой (рис. 36, а);
- взять палку одной рукой за конец, подбросить вертикально вверх и поймать за другой конец, опустить вниз и снова повторить (рис. 36, б). Выполнять непрерывно и ритмично 10—20 раз правой, а затем левой рукой;
- палка вертикально перед грудью в одной руке. Перебрасывать палку из одной руки в

другую, поочередно расслабляя руки (рис. 36, в);

- в боевой стойке передвигать палку пальцами руки вперед и назад. Выполнять на месте и с движением вперед и назад (рис. 36, г);

- стать в боевую стойку и выполнять непрерывно круговые и переносные, движения палкой в течение минуты, затем, стоя на выпаде, с передвижением вперед и назад (рис. 36, д).

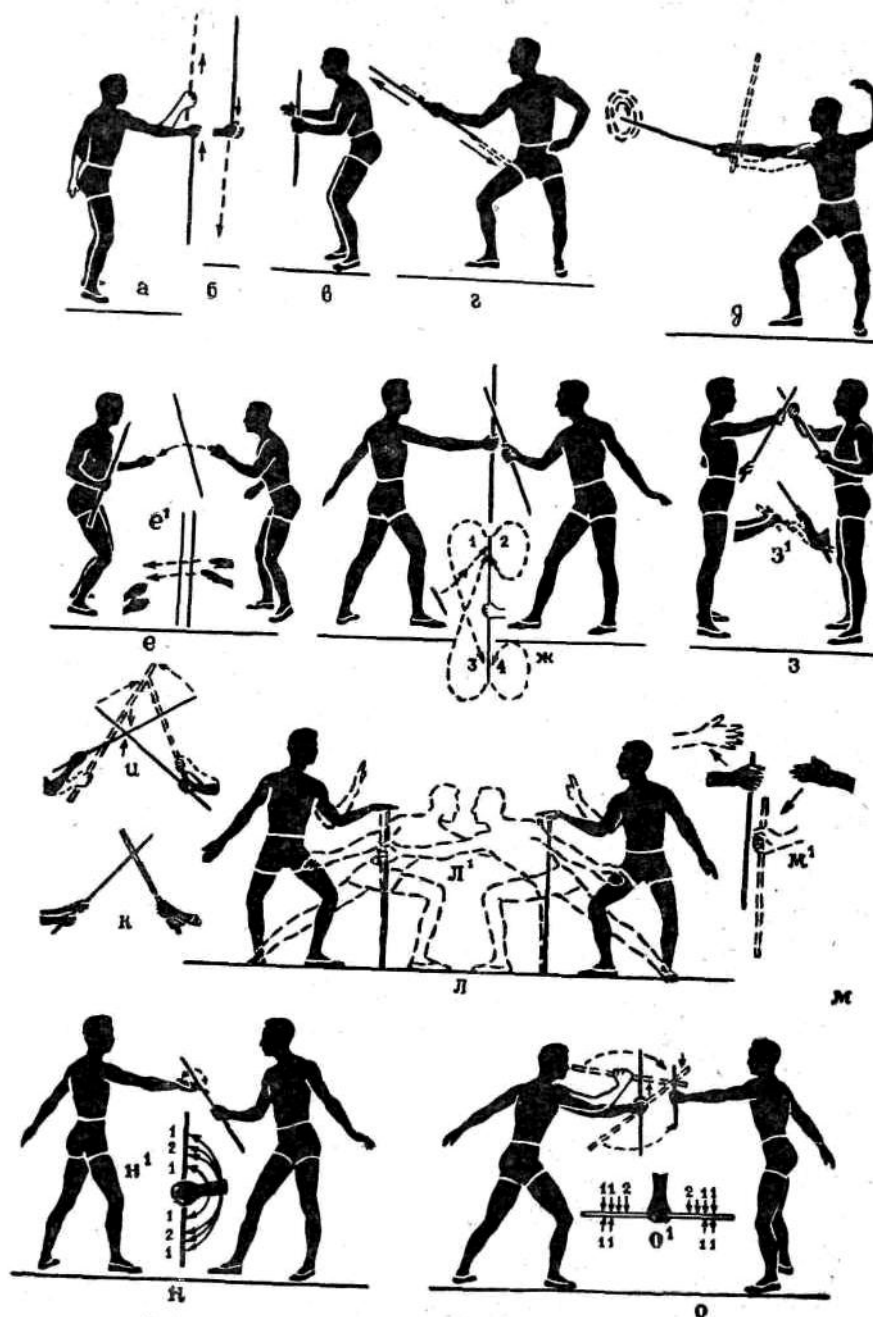


Рис. 36. Одиночные и парные упражнения с палками.

Парные упражнения с палками:

- Стать на два-три шага один от другого. Перебрасывать и ловить палки по диагонали — правой рукой правую, левой левую (рис. 36, е). Выполнять вначале на месте ритмично, а затем с изменением темпа и ритма, с максимальной скоростью и в движении. Так же перебрасывать одновременно две палки (рис. 36, е), а затем внезапно чередовать, бросая то одну, то две палки одновременно;

- партнер держит палку перед грудью вертикально прямой рукой, второй партнер наносит четыре разных удара своей палкой по концам палки партнера: первый удар снизу вверх-направо, второй удар — снизу вверх-налево, третий удар — сверху вниз-направо,

четвертый удар — справа, налево — сверху вниз (рис. 36, ж).

- Упражнение выполняют вначале медленно и ритмично, постепенно увеличивая скорость, а затем с максимальной скоростью непрерывно до 1 мин.

- У обоих партнеров палка перед грудью, держать хватом сверху на ширине плеч. Наносить удары концами палок правой, затем левой рукой по четыре раза (рис. 36, з). Далее один партнер ставит палку горизонтально перед грудью, а другой наносит три удара правым концом палки по центру палки партнера (рис. 36, з-1). Упражнение выполняют ритмично, делая четыре скрестных удара концами палки замедленно и три удара посередине быстро.

- Упражнение в батманах: непрерывно наносить удары палкой по палке партнера, сжимая и расслабляя мышцы пальцев рук (рис. 36, и). Упражнение выполняют из 4, 6, 7, 8-й позиций, удары наносят разной силы. То же, но двумя руками (рис. 36, к).

- Оба партнера в боевой стойке, палка стоит вертикально на полу, верхний конец ее накрыт ладонью (рис. 36, л). По сигналу одного из партнеров отпустить свою палку и поменяться местами, не допустив падения палки партнера. Это упражнение можно выполнять в других вариантах, например, поменяться местами броском «стрелой» и не дать упасть палке, отпустить палку и на выпаде поймать палку партнера (рис. 36, л-1) и др.

- Оба партнера в боевой стойке, один держит палку вертикально за верхний конец перед грудью, другой с выпрямленной рукой находится в готовности (рис. 36, м), первый партнер внезапно отпускает палку, а второй должен поймать ее на лету (рис. 36, м-1). То же, но передвигаться шагами вперед и назад на ближней или средней дистанции.

- Один партнер держит палку перед грудью хватом сверху за середину в горизонтальном положении, а другой наносит удары концом палки справа или слева от руки партнера (рис. 36, н). Упражнение вначале выполняют медленно, а затем с максимальной быстротой в следующих вариантах: одиночные удары справа и слева от руки; один удар слева, два справа; два справа, один слева; три справа, один слева и т. д. (рис. 36, н-1).

- Так же наносить различные удары по концам палки, которую партнер держит в горизонтальном положении за середину (рис. 36, о). Удары выполняют в такой последовательности: удар нижним концом своей палки снизу и верхним сверху два раза и два удара сверху (рис. 36, о-1), то же, но удары наносить по другому концу палки. Упражнение выполняют вначале медленно, а затем постепенно увеличивая скорость непрерывно в течение 1 мин.

Упражнения с элементами единоборства применяются для развития быстроты, силы, ловкости, точности и умения наблюдать и чувствовать тонкие сигналы движений тела противодействующего партнера.

- **Запятнать ладонь противника.** Партнеры соединяют кисти рук тыльной стороной (рис. 37, 1а) и совершают поочередно по 5—10 попыток. Выполнять правой и левой рукой, подсчитывая количество нанесенных ударов (рис. 37, 1б).

- **Запятнать ладонь.** Один партнер сгибает руку в локте и держит ее поднятой вверх, другой держит руку ладонью вверх, маневрирует, выставляя руку вперед или убирая ее назад (рис. 37, 2). Задача первого — выбрать момент и запятнать ладонь товарища. После промаха партнеры меняются ролями.

- **Запятнать кисть партнера.** Один партнер кладет руки на ладони второго, который старается запятнать тыльную поверхность его кисти одной или обеих рук. Задача первого партнера — избежать удара, быстро убрав руки на себя. После промаха партнеры меняются ролями (рис. 37, з).

- **Захватить партнера за кисть.** Партнеры соединяют кисти тыльными сторонами (рис. 37, 4а). Спортсмен, у которого рука сверху, должен схватить партнера за кисть сверху (рис. 37, 4б), задача второго — избежать этого захвата. Выполнять правой и левой рукой поочередно.

- **Поймать предмет со своей руки.** Положить легкий предмет (коробку от спичек, маленький мячик, стиральную резинку и др.) на тыльную поверхность кисти (рис. 37, 5а), резко убрать руку на себя (рис. 37, 5б) и поймать предмет хватом сверху (рис. 37, 5в). Выполнять это упражнение в разных вариантах, например убрать руку, хлопнуть в ладони и поймать предмет или коснуться рукой груди или хлопнуть ладонью по колену и поймать

предмет и т. д.

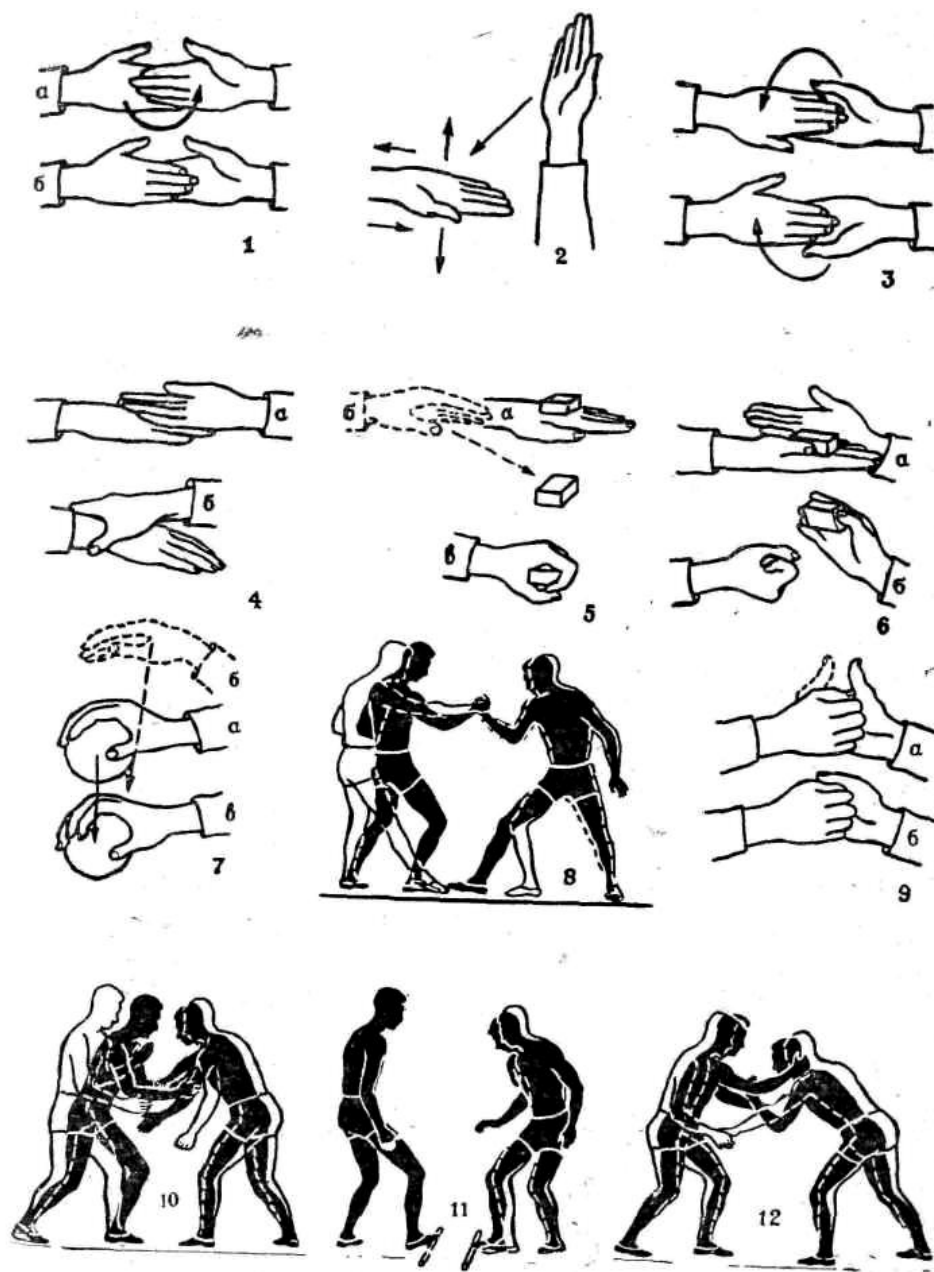


Рис. 37. Упражнения с элементами единоборства на быстроту, ловкость и точность действий.

- **Взять предмет с руки партнера.** Один держит мелкий предмет на ладони, у другого рука в готовности. Второй должен успеть внезапно взять предмет до сжимания партнером пальцев в кулак (рис. 37, 6а, б).

- **Отпустить и поймать теннисный мяч.** Взять мяч правой или левой рукой хватом сверху, отпустить мяч и на лету поймать его (рис. 37, 7 а, б, в). Далее упражнение усложняют (делают с хлопком, с двумя хлопками и т. д.).

- **Запятнать носок ноги партнера.** Стать в боевую стойку, соединить пальцы рук. Внезапным движением впереди стоящей ноги запятнать носком носок ноги партнера (рис. 37, 8). Выполнять поочередно по 5—6 раз. **Накрыть большой палец партнера.** Обоим стать на левое колено, кисть правой руки с поднятым большим пальцем вверх поставить на правое колено и соединить кисти согнутыми пальцами. Задача каждого — накрыть и удерживать большой палец партнера. Можно маневрировать пальцем вправо, влево, подставлять и обманывать партнера. Проводить на счет по 3—5 раз. То же, но выполнять левой рукой, стоя на правом колене (рис. 37, 9а, б).

- Маневрируя руками, неожиданно захватить партнера двумя руками за плечо (рис. 37, 10).
- **Захватить палку ногой.** Партнеры стоят на ближней дистанции – палка на полу под приподнятым носком одного из партнеров. Задача другого — внезапным движением ноги вперед накрыть палку стопой и перекатить ее на свою сторону, а партнер с палкой должен успеть накрыть ее носком и удержать (рис. 37, 11).
- Маневрируя руками, внезапно захватить партнера правой рукой за шею сзади (рис. 37, 12).

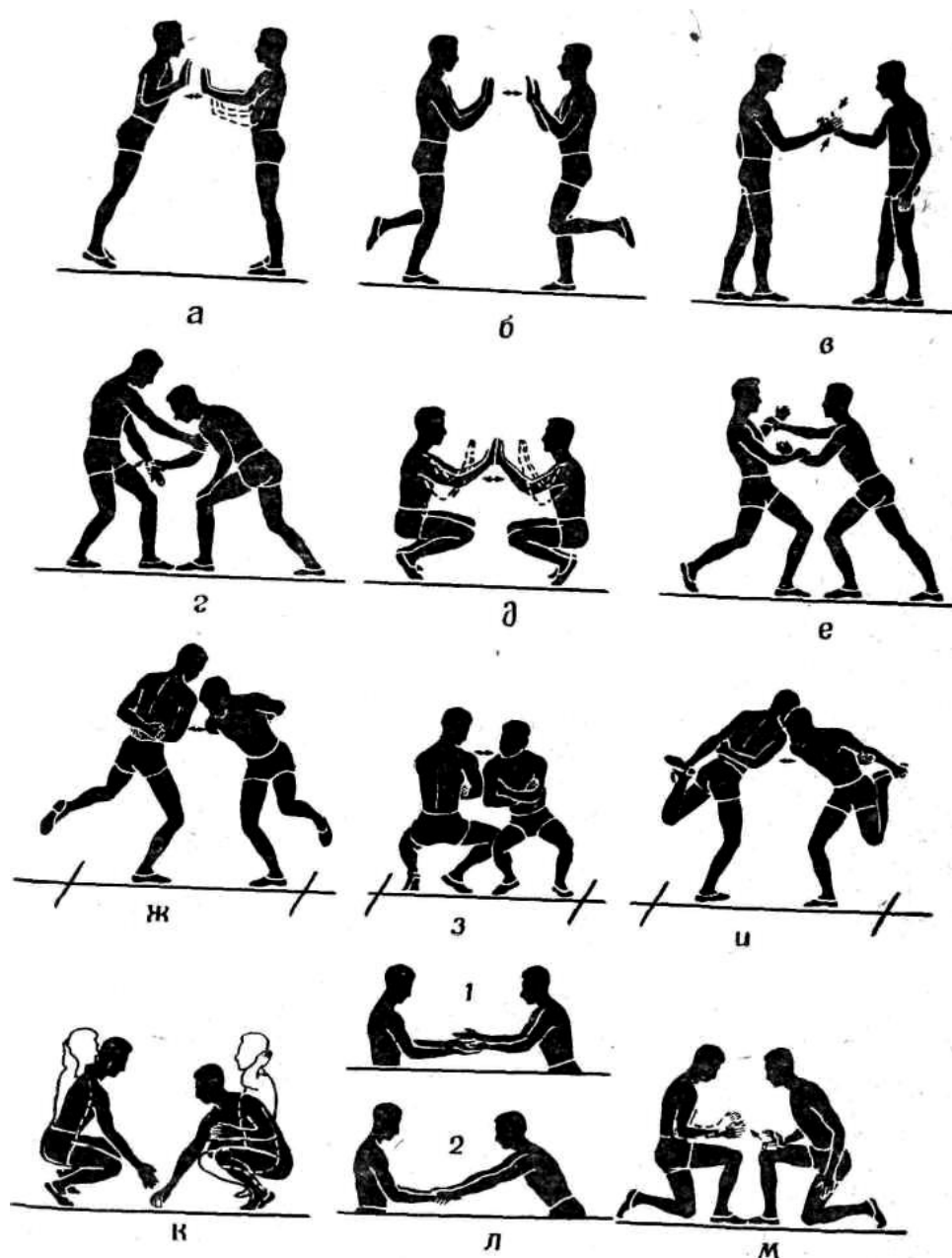


Рис. 38. Упражнения с элементами единоборства для развития чувства равновесия, быстроты и точности действий.

- **Вывести партнера из равновесия.** Стоя на расстоянии одного шага друг от друга, вывести партнера из равновесия толчком ладоней. То же выполнить из положения стоя на одной ноге, поставив ноги на одну линию и из положения приседа (рис. 38, а, б, в, д). Разрешается делать обманные движения рукой.
- **Удерживать руку на колене.** На ближней дистанции маневрировать правой рукой и стремиться снять левую руку партнера с его колена, стараясь удержать при этом свою левую руку на колене (рис. 38, г).
- **Столкнуть партнера с линии.** Оба партнера становятся на, одну линию обеими

ногами, левая или правая нога впереди. Маневрируя руками, столкнуть партнера с линии раньше, а самому удержать равновесие (рис. 38, е).

- **Вытолкнуть партнера за линию или из круга.** Из положения стоя на одной ноге, руки за спину вытолкнуть партнера за линию или из круга. То же, но держать себя левой рукой за ногу (рис. 38, ж, и);

- так же вытолкнуть партнера за линию в положении приседа, руки соединены на груди (рис. 38, з).

- **Кто раньше схватит предмет.** Из положения приседа, руки за головой по сигналу тренера схватить предмет (спичечная коробка, перчатка и т. д.), который лежит на полу (рис. 38, к).

- **Схватить партнера за обе кисти.** Соединить кисти тыльной стороной (рис. 38, л1), внезапным поворотом рук внутрь схватить партнера за запястье обеих рук (рис. 38, л2).

- **Не дать захватить предмет.** Обоим партнерам стать на левое колено. Один кладет мелкий предмет на свое правое колено и держит правую руку приподнятой над предметом (рис. 38, м). Задача второго — выхватить предмет, а первого — накрыть предмет ладонью и удержать его.

- **Захватить мяч руками.** Партнеры на ближней дистанции, один из них с набивным мячом, прижатым к груди. Партнер с мячом маневрирует шагами вперед и назад и периодически выставляет вперед правую или левую руку с мячом и моментально убирает ее на себя. Задача второго партнера — выбрать момент и захватить мяч (рис. 39, а).

- **Накрыть мяч рукой.** Оба партнера в приседе, руки на коленях, мяч находится на полу между ними. По сигналу тренера накрыть ладонью мяч (рис. 39, б).

- **Перекатить мяч ногой.** Оба партнера стоят на расстоянии шага от набивного мяча, по сигналу тренера каждый стремится носком ноги перекатить мяч на свою сторону (рис. 39, в).

- **Перекатить мяч под ноги.** Оба партнера в приседе на расстоянии шага от мяча, ноги на ширине плеч, руки на коленях. По сигналу тренера правой или левой рукой перекатить мяч под ноги на свою сторону (рис. 39, г).

- **Захватить мяч руками.** Оба партнера в левой или в правой боевой стойке на средней дистанции. По сигналу тренера захватить набивной мяч обеими руками, сделав выпад (рис. 39, д).

- **Поймать падающий мяч.** Оба партнера находятся в приседе, один держит набивной мяч на согнутых руках перед грудью, второй держит руки наготове около мяча (за головой, на коленях, на бедрах). Первый отпускает мяч, а второй должен успеть поймать падающий мяч, не дав ему коснуться пола (рис. 39, е).

- **Борьба за мяч.** Оба партнера держатся двумя руками за набивной мяч. По сигналу тренера отобрать мяч у партнера (рис. 39, ж).

- **Поймать партнера.** Один партнер в боевой стойке, руки на поясе, другой маневрирует — приближается шагами, скачками и отскакивает назад. Задача партнера, стоящего в стойке, — внезапным выпадом поймать партнера за руки (рис. 39, з).

- **Накрыть носок ноги партнера.** Оба партнера находятся на ближней дистанции. Один стоит с приподнятым носком ноги, другой маневрирует ногой и периодически подсовывает носок своей ноги под ногу партнера и быстро убирает его. Задача первого — накрыть или запятнать носок ноги партнера (рис. 39, и).

- **Запятнать партнера.** Оба партнера находятся в боевой стойке на дальней дистанции. Один маневрирует шагами вперед и назад и стремится, сделав шаг вперед, перешагнуть одной ногой черту, второй, сделав выпад, запятнать любую часть тела партнера (рис. 39, к).

- **Захватить партнера за талию.** Партнеры стоят на ближней дистанции. Первый поднимает руки в стороны, второй находится в стойке готовности. По сигналу тренера первый опускает руки вниз, а второй стремится захватить партнера за талию (рис. 39, л). Так же выполнять захват за талию партнера, стоящего спиной, но с движением выпада (рис. 39, м).

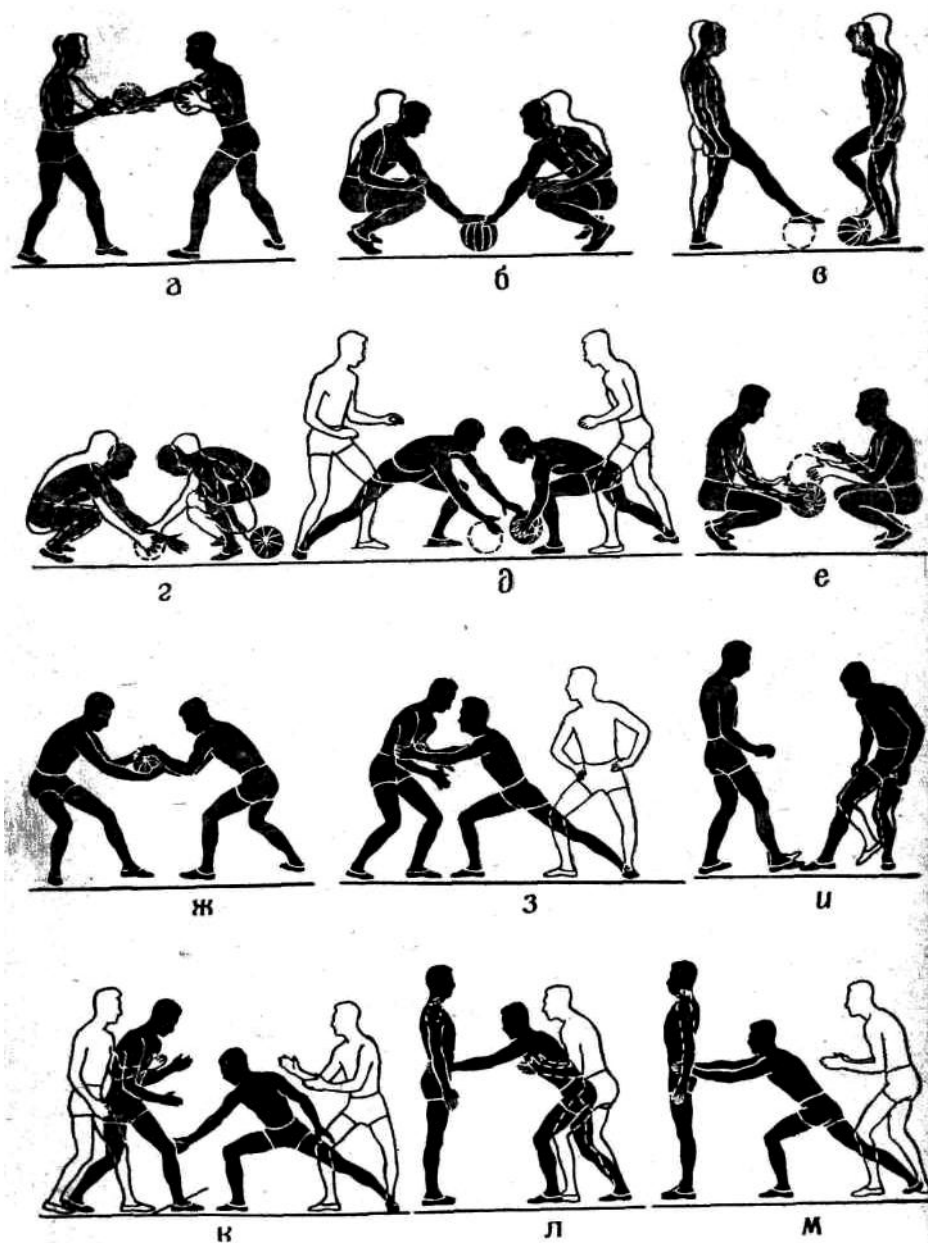


Рис. 39. Упражнения с элементами единоборства для развития быстроты, ловкости и выбора момента для действий.

Упражнения самомассажа для снятия утомления, быстрого восстановления работоспособности и свежести мышц.

Примерные упражнения:

- Поглаживание и разминание мышц предплечья и плеча. Мышцы рук массируются по ходу лимфатических путей снизу вверх, в направлении подмышечной впадины (рис. 40, а, б, в). Поглаживание и растирание мышц пальцев кисти (рис. 40, г, д). Разминание дельтовидной мышцы (рис. 40, е). Разминание и встряхивание двухглавой и трехглавой мышц (рис. 40, ж).
- Мышцы ног массировать в направлении подколенных и паховых желез. Поглаживание ступни и икроножных мышц делать двумя руками в положении лежа (рис. 40, з).
- Поглаживание и разминание икроножных мышц в положении лежа с опорой ног о стену (рис. 40, и). Разминание и встряхивание мышц бедра лежа (рис. 40, к). Растирание подошвы и пятки (рис. 40, л).
- Разминание мышц передней части бедра (рис. 40, м). Вращение ступнями в обе стороны (рис. 40, н). Растирание пяткой мышц подошвы (рис. 40, о). Напряженное сгибание и разгибание стопы (рис. 40, п). Растягивание мышц подошвы нажатием пятки одной ноги на пальцы другой (рис. 40, р).

- Встряхивание и разминание расслабленных мышц наружной поверхности бедра в положении стоя (рис. 40, с).
- Мышцы спины массируются в направлении позвоночника к подмышечным впадинам. Поглаживание и растирание поясничной области (рис. 40, т, у).
- Растирание и поколачивание ягодичных мышц (рис. 40, ф).
- Встряхивание и расслабление мышц рук и ног при подскоках на одной ноге (рис. 40, х).

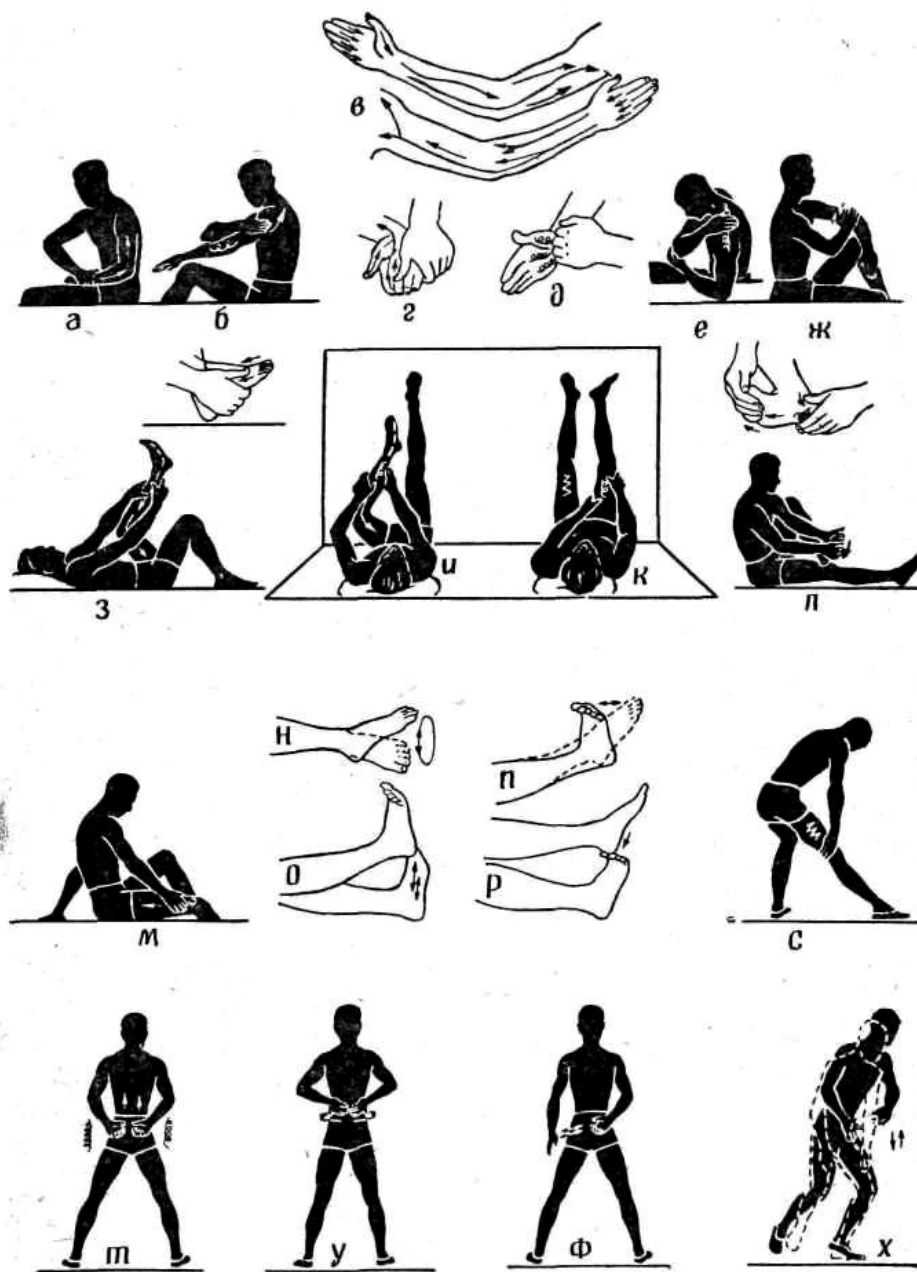


Рис. 40. Приемы самомассажа.

Специальные подводящие упражнения (одиночные и парные)

В подготовительной части урока для лучшего овладения техникой приемов фехтования и развития специальных качеств применяются специальные подводящие упражнения:

- Разнообразные передвижения вперед и назад в боевой стойке, чередующиеся с равномерным бегом. Например, 200 м бег и 1 мин. передвижений, 300 м бег и 2 мин. передвижений и т. д.
- Быстрый бег 30—50 м, 1 мин. бег трусцой и 1 мин. передвижений в сочетании с

выпадами. Повторить 2—3 раза.

- Пребывание в статическом положении боевой стойки до 1 мин.: высокой, средней и низкой. Пребывание в низкой боевой стойке с подачей тяжести тела больше вперед, назад.

- Чередование пребывания в статическом положении боевой стойки до 1 мин. с динамичными передвижениями и выпадами до 2 мин. Повторить 2—3 раза.

- Динамичные передвижения в боевой стойке вперед и назад, чередуемые с выпрямлением, мгновенным расслаблением и встряхиванием ног. Выполнять непрерывно до 3 мин., затем 30 сек. отдых и повторить еще 2—3 раза. Выполнять непрерывно — 1—3 мин. в правой и левой стойке.

- Передвижения с партнером в боевой стойке. Стать в боевую стойку на ближней дистанции, соединить кисти тыльной стороной. Передвигаться вперед и назад, сохраняя дистанцию; стремиться не разорвать соединения рук. Инициатива то у одного, то у другого партнера.

- Передвижения в боевой стойке вперед и назад, соединив ладони. На нажим ладони партнера сделать быстрый выпад, на легкий хлопок о ладонь — скачок назад и т. п.

- Разнообразные парные упражнения с оружием в толчках разной силы, в кругах, перемене соединений и т. д.

- Разнообразные уколы (удары) в мишень, чучело (изложены в технике по видам оружия).

- Выполнение уколов (ударов) по подвижному чучелу, которым управляет тренер (партнер), по внезапно появляющимся двигающимся и падающим мишеням.

- Выполнение приемов в левой боевой стойке.

- Выполнение приемов и действий с партнером в узком проходе, коридоре ограничивающем амплитуду атакующих и защитных действий, с задачей фехтовать, но не касаться стенок.

- Выполнение передвижений и выпадов на наклонной дорожке.

- Выполнение разнообразных передвижений в боевой стойке по звуковым сигналам, диктующим темп и ритм (металлический треугольник или пластинка для звуковых сигналов, метроном, озвученная лента магнитофона и т. д.).

- Выполнение передвижений, перемены позиций, выпадов, уколов в мишень и т. п. под музыкальное сопровождение. Выполнять хорошо изученные приемы до 2 мин., затем пауза до 1 мин. Всего в одно занятие от 10 до 20 мин.

Вспомогательные виды спорта

Чтобы успешно развивать общую и специальную физическую подготовку, необходимо систематически заниматься вспомогательными видами спорта, которые содействуют развитию общих и специальных качеств и быстрейшему росту спортивного мастерства.

Для развития быстроты ориентировки, подвижности, ловкости и выносливости при работе с переменной интенсивностью рекомендуются спортивные игры: баскетбол, футбол, теннис на укороченном поле и в ограниченное время под обязательным контролем тренера.

Для развития ловкости, скоростной силы и выносливости рекомендуются: легкая атлетика, прыжки, метание диска, толкание ядра, бег (кросс) в весенний и осенний периоды, смешанное передвижение на местности (чередование ускоренной ходьбы, бега и преодоления препятствий). Все эти упражнения полезны в умеренных дозах во все периоды года.

Прогулочная ходьба на лыжах, катание на коньках.

Элементы бокса: передвижения, обозначение ударов, защит; приемы на боксерских снарядах — удары по пневматической груше, серии ударов по боксерским лапам.

Нормированное (умеренное) плавание полезно во все периоды года в бассейне и летом в естественных условиях. Для фехтовальщиков плавание применяется в гигиенических целях, для закаливания, укрепления нервной системы и переключения на другой характер деятельности. В подготовительном периоде тренировки можно заниматься всеми вспомогательными видами спорта. В соревновательном периоде общую физическую

подготовку лучше проводить на материале хорошо освоенных упражнений. Рекомендуются спортивные и подвижные игры, купание и плавание, различные прогулки, стрельба из лука в лесу или в парке и т. п.

Средства общей физической подготовки в переходный период должны занимать значительное место в повышении общего физического развития и активного отдыха. Рекомендуются занятия легкой атлетикой, спортивными играми, плаванием, туристские походы, подготовка и сдача норм комплекса ГТО, охота, рыбная ловля и т. п.

Комплексы утренних физических упражнений

В режиме дня фехтовальщика утренние упражнения для зарядки и развития физических качеств являются необходимым средством укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

Изложенные комплексы упражнений являются примерными и рассчитаны на спортсмена среднего физического развития. Комплекс рекомендуется выполнять целиком или частично. Количество повторений и интенсивность упражнений можно увеличивать или уменьшать в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена.

При подборе и выполнении комплексов утренних физических упражнений не следует бояться количества разнообразных движений. Упражнения нужно выполнять с должной интенсивностью, без значительных пауз между ними. В этот комплекс входят:

- упражнения общеразвивающего характера, воздействующие на все мышечные группы и системы организма (7—8 мин.);
- специально-подготовительные упражнения для развития важнейших физических качеств и отстающих в развитии мышц (5—6 мин.);
- специальные упражнения в приемах фехтования без оружия и с оружием, упражнения для совершенствования техники основных положений и движений и развития точности укола (удара) (6—8 мин.);
- водные процедуры (2—3 мин.). Всего по времени 20—25 мин.

После утренних физических упражнений и завтрака, когда спортсмен идет на учебу или на работу, рекомендуется 15 — 20 мин. отводить прогулочной ходьбе. Необходимо в комплексы этих упражнений периодически вносить изменения и дополнения в связи с периодами тренировки и решаемыми задачами.

Примерный комплекс утренних физических упражнений для фехтовальщиков 1-го года обучения:

1. Согнутые руки в локтях прижать к туловищу и сделать 2—3 рывка руками назад, затем поставить руки перед грудью и сделать еще 2—3 рывка руками назад (рис. 41, а).
2. Развести руки в стороны и потянуться, затем, скрещивая руки на груди и делая выдох, растягивать легкими рывками мышцы спины (рис. 41, б).
3. Согнутыми руками в локтях выполнять круговые движения наружу и внутрь (рис. 41, в). Упражнения выполнять в чередовании между собой непрерывно в течение 2—3 мин.
4. Плавное поднять руки вперед, приподнять и опустить кисти рук напряженно, затем отвести руки назад и прогнуться (рис. 41, г); нагибаясь вперед, коснуться обеими руками носка правой, затем левой ноги (рис. 41, д). Упражнения выполнять в сочетании и непрерывно 10—15 раз.
5. Круговые движения руками с различной амплитудой (рис. 41, е). Выполнять плавно, а затем быстро до 1 мин.
6. Круговые движения туловищем с приседанием (рис. 41, ж). Выполнять 8—10 раз в одну и другую сторону.
7. Захватить правой рукой голеностопный сустав правой ноги и подтягивать стопу к ягодице (рис. 41, з).
8. В приседе с широко расставленными ногами переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, не сдвигая ног с места и не выпрямляя их (рис. 41, и). Выполнять плавно и мягко.
9. Маховые движения ног вперед, назад (рис. 41, к). Выполнять поочередно правой и левой ногой.

10. Разнообразные приседания с акцентом на выпрямление ног (рис. 41, л). Выполнять 15—20 раз из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, на носках и т. д.).

11. Сгибание и выпрямление рук в упоре (рис. 41, м). Выполнять 10 — 20 раз с акцентом на выпрямление.

12. Подскоки на одной ноге с расслаблением рук и другой ноги (рис. 41, н).

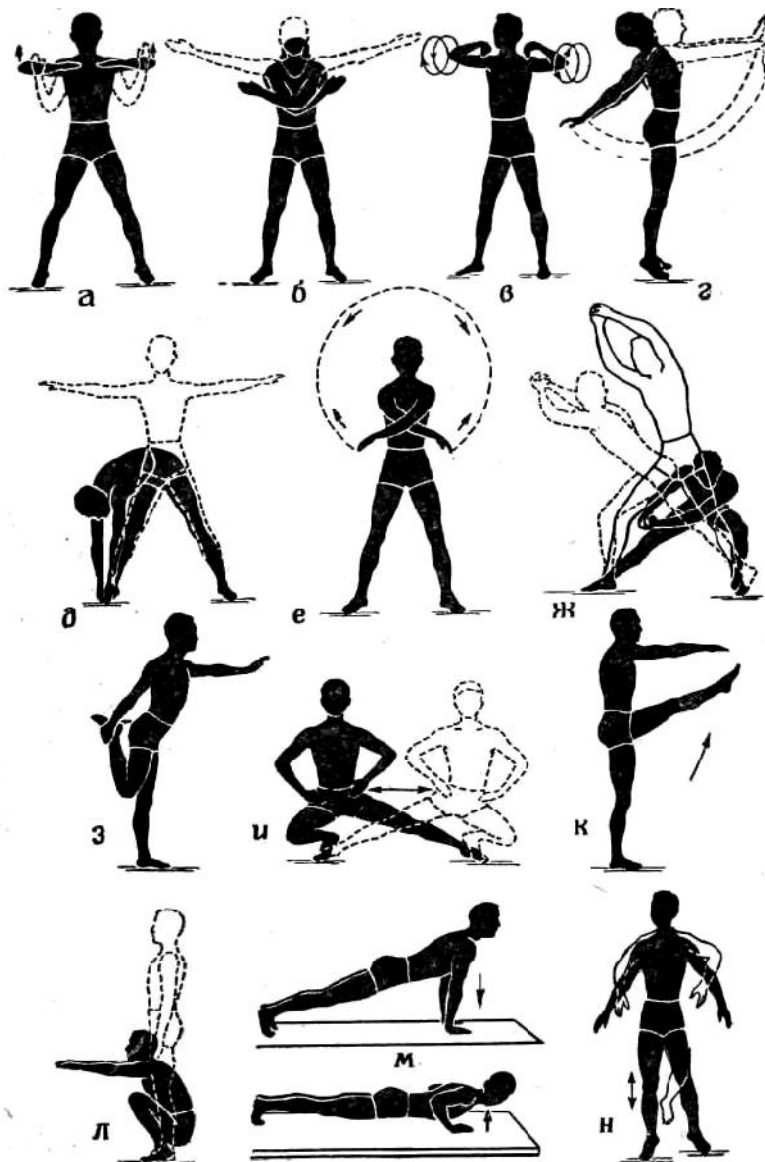


Рис 41. Примерный комплекс утренних физических упражнений для фехтовальщиков 1-го года обучения (часть первая).

13. В каждую руку взять по небольшому мячу и одновременно или поочередно сжимать и разжимать их пальцами (рис. 42, а).

14. Пружинящие движения соединенными пальцами (рис. 42, б).

15. В низком приседе раздвигать локтями колени (рис. 42, в); вставая, предельно быстро стучать ладонями по коленям, затем носками ног о пол 10 сек. (рис. 42, г).

16. Упражнения с палкой: перехватывать палку перед собой, расслабляя одну из рук (рис. 42, д) передвигать палку пальцами вперед и назад, приседая в боевой стойке (рис. 42, е); выполнять круговые движения палкой, стоя в боевой стойке (рис. 42, ж); подбросить палку и поймать ее за верхний конец, отпустить и поймать за другой конец (рис. 42, з). Выполнять непрерывно 2—3 мин., после чего расслабить и встряхнуть мышцы рук.

17. Выполнение движений приемов фехтования — передвигаться в боевой стойке шагами вперед, назад и делать малые, средние и большие выпады 2 — 3 мин. (рис. 42, и); в низком

приседе боевой стойки стучать пятками максимально быстро 20—30 сек. (рис. 42, к), а затем сделать выпады маховым движением впереди стоящей ноги 10—15 раз, не ставя маховую ногу на пол (рис. 42, л). Выполнять уколы (удары) по мишени 2—3 мин.

18. Поставить палку на плечи (рис. 42, м), походить, расслабить и встряхнуть ноги, сохраняя правильную осанку.

19. Расслабить и встряхнуть мышцы рук (рис. 42, н).

20. Стать к стене и принять правильную осанку, отойти и стремиться сохранить ее постоянно (рис. 42, о). Принять душ или сделать обтирание.

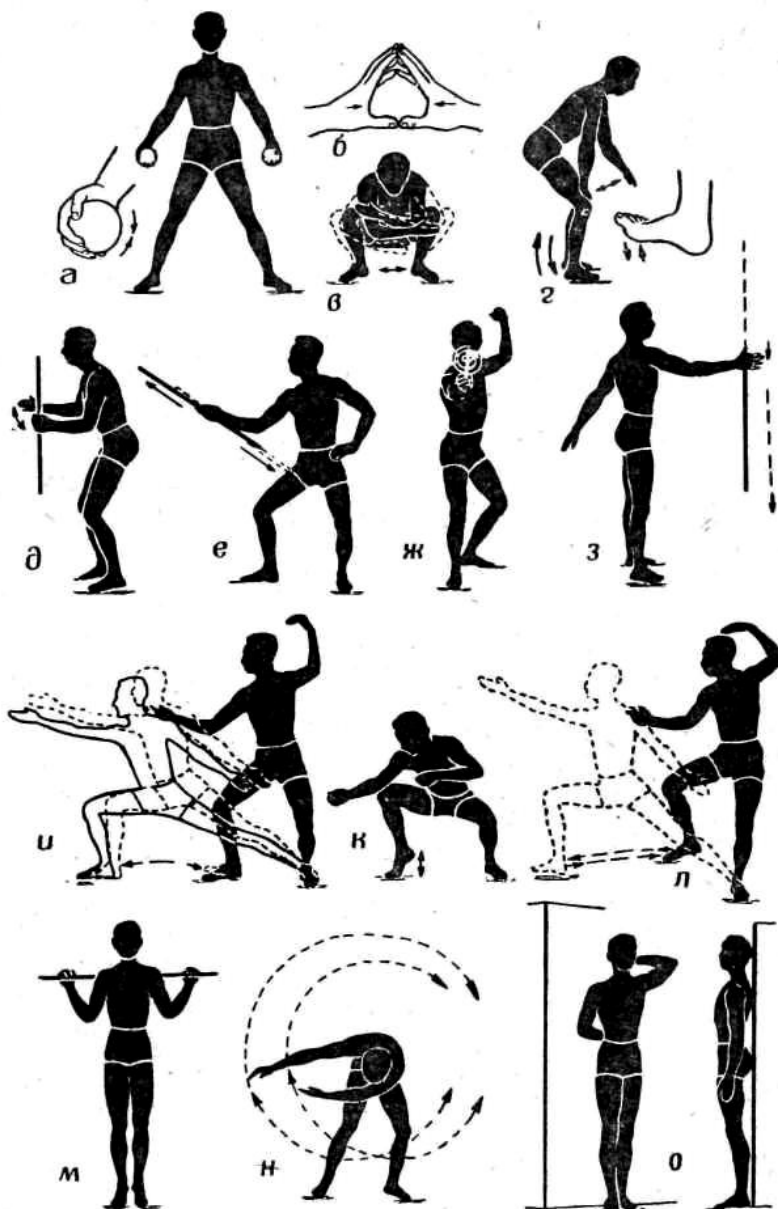


Рис. 42. Примерный комплекс утренних физических упражнений для фехтовальщиков 1-го года обучения (часть вторая).

Примерный комплекс утренних физических упражнений для фехтовальщиков 2-го года обучения:

1. Развести руки в стороны, потянуться и прогнуться в грудной части (рис. 43, а); скрестить руки перед грудью, охватить себя за плечи (рис. 43, а1). Выполнять 8—10 раз.

2. Маховые движения руками вверх, в стороны и вниз (рис. 43, б). Выполнять энергично 10—15 раз.

3. Волнообразные движения руками (рис. 43, в), активно растягивая мышцы предплечья.

4. Отвести руки назад, прогнуться и, нагибаясь вперед, достать пол концами пальцев,

ладонями (рис. 43, г). Выполнять 10—20 раз.

5. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре, поднимая ногу при сгибании рук. Выполнять с акцентом на разгибание рук (рис. 43, д) 15—20 раз, после чего встряхнуть и расслабить мышцы рук (рис. 43, е).

6. Присесть и, вставая, принять положение «ласточки», фиксируя конечное положение 2—3 сек. (рис. 43, ж). Выполнять 10—15 раз.

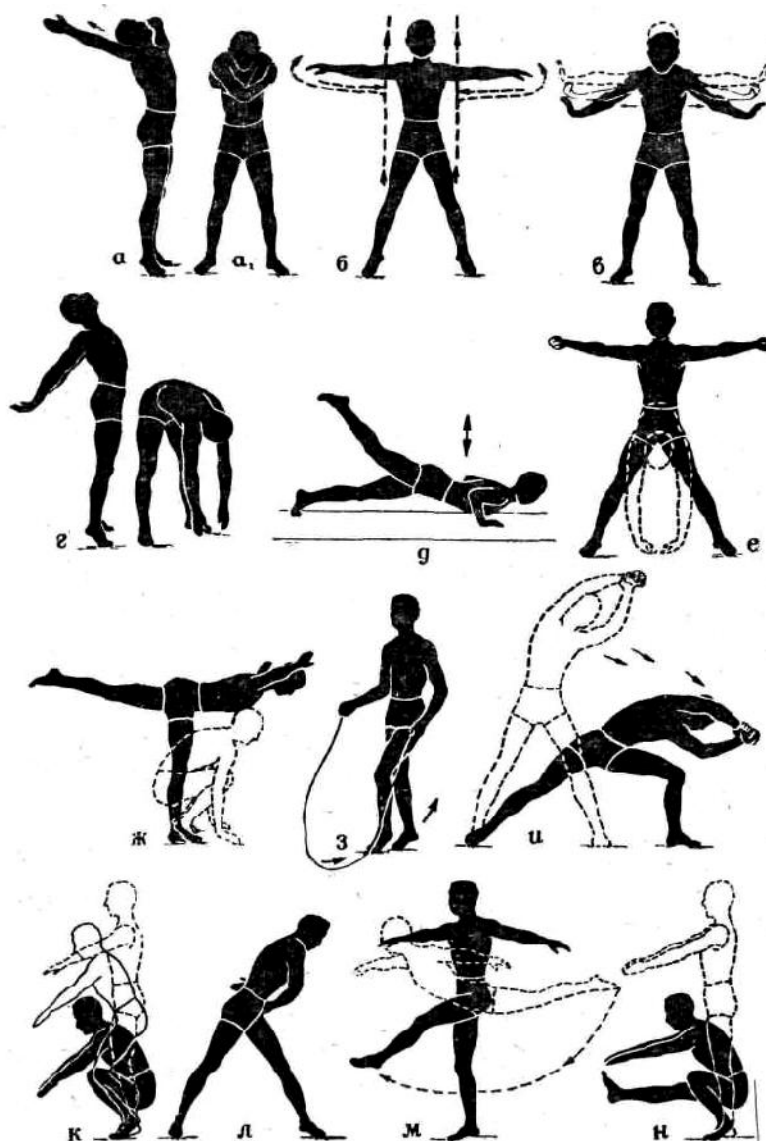


Рис. 43. Примерный комплекс утренних физических упражнений для фехтовальщиков 2-го года обучения (часть первая).

7. Упражнение со скакалкой (рис. 43, з). Выполнять различные подскоки на одной-двух ногах 2—3 мин. ритмично, иногда на один подскок делать два оборота скакалкой.

8. Положить руки на бедра, спокойно походить и сделать несколько глубоких вдохов, затем соединить руки над головой и, делая небольшой шаг и выпад в сторону, потянуть одной рукой другую в сторону наклона (рис. 43, и). Выполнять в обе стороны по 5—6 раз.

9. Разнообразные полуприседания и глубокие приседания с акцентом на мрисед§ние и выпрямление ног (рис. 43, к). Выполнять 20—30 раз, изменяя темп и положение ступней ног.

10. Повороты туловища с расслабленными руками (рис. 43, л). Выполнять с постепенным ускорением 10—12 раз.

11. Сохранять равновесие, стоя на одной ноге (рис. 43, м). Выполнять плавно 6—8 раз.

12. Приседание выполнять поочередно на левой и правой ноге по 8—10 раз (рис. 43, н). Походить, встряхнуть и расслабить мышцы ног; попеременно расслаблять мышцы правой

руки, держа напряженной левую руку, и наоборот (рис. 44, а).

13. Выполнять подскоки на месте с поочередным движением рук — одна рука вверх, другая в сторону, одна к груди, другая в сторону и т. д. (рис. 44, б). Выполнять непрерывно в течение минуты.

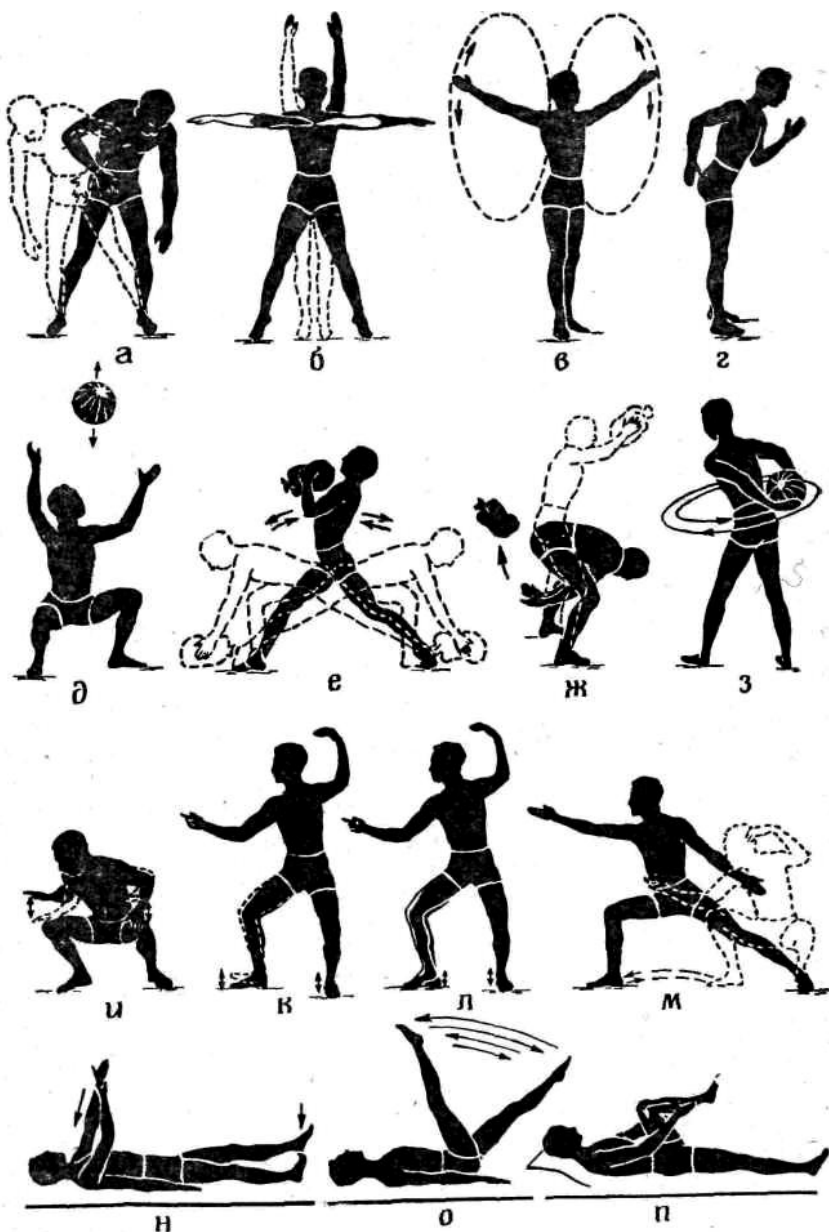


Рис. 44. Примерный комплекс утренних физических упражнений для фехтовальщиков 2-го года обучения (часть вторая).

14. Круговые движения руками с различной амплитудой с последующим переходом на движение руками, как при беге (рис. 44, в, г).

15. Упражнение с набивным мячом (или мешком с песком); толкнуть мяч вверх и ловить его с приседанием (рис. 44, д); повороты туловища в стороны и наклоны вперед (рис. 44, в); бросить мяч под ноги и ловить его с поворотом (рис. 44, ж); вращать мяч вокруг талии в обе стороны (рис. 44, з).

16. В положении боевой стойки низко приседать и максимально быстро стучать ладонями по коленям (рис. 44, и); стучать носками (рис. 44, к); стучать пятками (рис. 44, л) \ из приседа сделать выпад 2—3 раза (рис. 44, м). Упражнение выполнять последовательно по 5—10 сек. каждое в течение 1—2 мин.

17. Выполнять передвижения в боевой стойке и выпады, а если есть оружие — уколы (удары) по мишени 2—3 мин.

18. Лежа, выполнять самомассаж рук и растягивание мышц ступни давлением пяткой одной ноги на пальцы другой (рис. 44, н); лежа, проделать несколько движений ногами (рис. 44, о).

19. Поглаживание и разминание мышц ног в положении лежа (рис. 44, л). Упражнения завершить легким встряхиванием и расслаблением мышц рук и ног.

20. Водные процедуры.

Количество повторений упражнений и их интенсивность выполнения зависят от состояния, тренированности спортсмена и его физического развития.

Глава VII. ФЕХТОВАНИЕ НА РАПИРАХ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Термин «рапира» на различных языках произносится по-разному: на французском — fleuret (флёре), на английском — foil (фойл), на итальянском — fioretto (фиорето), на испанском — florete (флёре), на немецком — florett (флорет), на венгерском — tor (тор).

Рапира как холодное оружие была известна еще в древнем мире. Деревянные и свинцовые рапиры применялись в гладиаторских школах как учебное оружие, а затем появились железные боевые рапиры.

В XV—XVI вв. рапира применялась в учебных целях как облегченное оружие, подобие боевой шпаги. Были разработаны классические основы итальянской, французской и других фехтовальных школ, изданы труды и руководства. В России рапирная «наука» была введена в дворянских военно-учебных заведениях по указу Петра I в 1701 г. Первые открытые соревнования по фехтованию в России проводились в 1778 г. в школе Фишера. Виды рапирного оружия показаны на рис. 45.

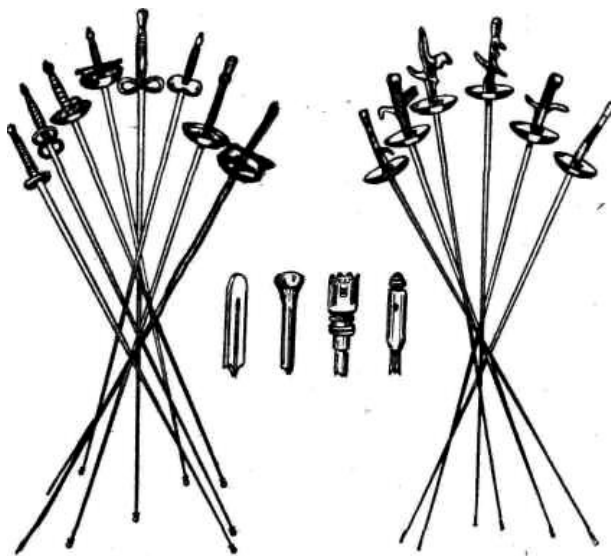


Рис. 45. Различная монтровка рапир и рапирные наконечники, применявшиеся в России в XVII—XX вв.

Особенности фехтования на рапирах

Современное фехтование на рапирах проводится на безопасном спортивном оружии. Уколы наносятся эластичным металлическим клинком условно касанием острием в ограниченную площадь тела спортсмена. В бою на рапирах разрешается наносить только уколы. Поражаемой поверхностью является туловище и воротник металлической куртки высотой до 3 см.

Легкость оружия и управление им за счет движения пальцев, быстрые и тонкие изменения амплитуды движения острия клинка, хорошо развитое чувство оружия, дистанции

и точности нанесения укола являются типичными для рапирной техники.

Современный рапирный бой наиболее подвижный и острый по завязкам. Скоротечность боя, быстрая смена тактических ситуаций, близость расстояния, частые скрещивания клинков, легкость игры дистанцией, быстрые изменения направлений движения клинка и острия оружия и резкие переходы в ближний бой – все это требует от рапириста большой остроты зрительных восприятий, тонкости и точности мышечного чувства и совершенного чувства боя (времени, пространства и дистанции). Современный рапирный бой характеризуется предельной быстротой действий, изобилием ложных и повторных атак, перехватом начала действий противника, вариативной защитой и мгновенной сменой боевых ситуаций.

Разнообразие защит, относительная легкость защиты и трудность нанесения укола в ограниченную поверхность тела позволяют в бою на рапирах допускать противника дистанционно ближе, чем в других видах фехтования, предугадывать многие действия нападения и защиты. В связи с этим создаются условия для сложной тактической борьбы и завязок, требующих владения высокой спортивной техникой и тактическим мастерством. Все это позволяет считать фехтование на рапирах основой школы фехтования. Поэтому начинающих спортсменов принято обучать вначале фехтованию на рапирах. Им успешно могут заниматься мальчики и девочки, юноши и девушки, мужчины и женщины до преклонного возраста.

Мальчики и девочки 8—12 лет в подготовительной группе занимаются фехтованием на облегченных детских рапирах. Изучаются основные положения и движения школьных приемов на открытых учебных соревнованиях. Оценка ставится за технику выполнения приемов по десятибалльной системе. Учитывается правильное, легкое и изящное выполнение приемов при обязательном сохранении правильной осанки. Получившие 6 и более баллов допускаются к бою по заданию на три атаки и защиты от них со средней дистанции. Количество боев за один день соревнований не более 10.

Для подростковой группы мальчиков и девочек (13—14 лет) соревнования проводятся на рапирах. Допускаются юноши и девушки к вольному бою на 3 укола, продолжительность боя 4 мин. Количество боев за один день соревнований не более 14.

Для младшей группы юношей и девушек (15—16 лет) соревнования проводятся на электрорапирах. Бои ведутся на 3 укола, количество боев за один день соревнований не более 18.

Для группы юношей и девушек старшего возраста (17—18 лет), мужчин и женщин от 19 до 50 лет соревнования проводятся на электрорапирах. Допускаются к вольному бою мужчины на 5 уколов, женщины на 4 укола. Количество боев за один день соревнований не более 24.

Для группы мужчин и женщин старшего возраста (свыше 50 лет) соревнования проводятся на технику выполнения приемов основных положений и движений с оценкой по десятибалльной системе. Вольные бои ведутся на 3 укола на простых или электрорапирах, количество боев за один день соревнований не более 12.

Фехтование на рапирах просто, легко и доступно для начинающих, но достичь в нем виртуозного мастерства сложно в связи с разнообразной тонкой техникой и психологической тактикой боя.

Важнейшим условием постоянного роста спортивного мастерства является правильная взаимосвязь технической и тактической подготовки с волевой подготовкой и всесторонним общим и специальным физическим развитием. Достижение высокого мастерства требует постоянного совершенствования быстроты мышления и ориентировки, находчивости и волевой собранности, скорости двигательных действий, ловкости и точности движений, скоростной выносливости и высокой функциональной подготовленности.

Оружие, снаряжение и электроаппаратура

Рапиры могут быть простые, с красящим наконечником, и электрофицированные. Простые рапиры могут быть как для взрослых, так и для детей. Детские рапиры, более

короткие и легкие, изготавливаются из синтетического материала с мягким наконечником или делаются металлическими, но более легкими и короткими с утолщенной шляпкой.

Простая рапира состоит из клинка и монтировки. Клинок стальной, длиной не более 90 см, четырехгранного сечения, утонченный к концу. Вместо острия — кованая шляпка или металлический цилиндр, на другом его конце — стержень, на который насаживается монтировка. Клинок делится на три части: слабую (более гибкую), среднюю и сильную (более утолщенную). Монтировка состоит: из гарды в форме чашки диаметром не более 12 см и глубиной до 5 см, прокладки из войлока или резины, рукоятки и гайки-противовеса, скрепляющей все части рапиры. Длина рукоятки вместе с гайкой не более 22 см. Собранная рапира имеет длину не более 110 см и вес не более 500 г.

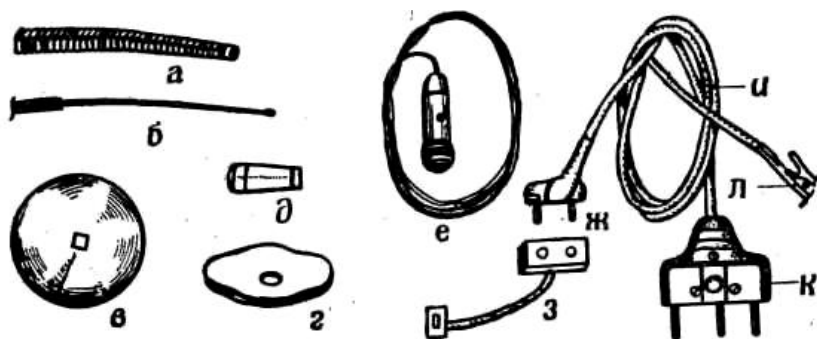


Рис. 46. Составные части рапиры:

а — рукоятка; б — хвост клинка; в — гарда; г — прокладка; д — гайка-противовес; е — провод с электронаконечником; ж, з — вилка личного шнура и металлическая планка для крепления вилки; и — шнур; к — вилка для подключения к катушке аппарата; л — застежка для крепления к электрокуртке рапириста.

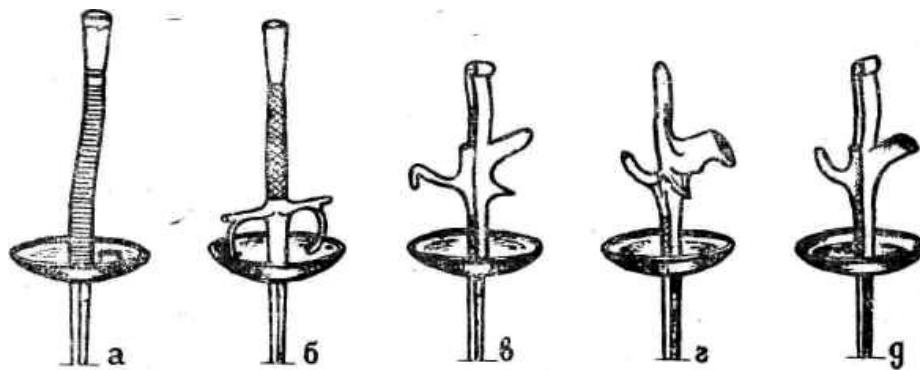


Рис. 47. Рапирные монтировки и рукоятки различной формы.

Рапиры принято различать по рукояткам. Рукоятки бывают прямые, или французские (рис. 47 а), с поперечником, или итальянские (рис. 47, б), и типа «пистолет», — бельгийские (рис. 47, в, г). Прямая рукоятка — деревянная, слегка изогнутая, прямоугольного сечения, одна из стенок более выпуклая, другая вогнутая в сторону гарды, более широкая, размером 16—18 см. Поверхность рукоятки делается шероховатой, с мелкими насечками, или обматывается прочными нитками на клею, иногда покрывается тонким слоем резины. Для более прочного держания разрешается применять ремешки, петли, металлические скобы.

Рукоятка с поперечником имеет металлическую поперечную перекладину длиной 10—12 см и сечением 4—5 мм с двумя дужками по 4—5 см длиной, которыми поперечник приваривается к краям гарды. Короткая деревянная рукоятка, обычно с насечками, надевается на хвостовую часть клинка и вставляется в металлическую муфту в центре поперечника. Утолщенная, более широкая часть клинка является продолжением рукоятки от поперечника до дна гарды. Рукоятка «пистолет» получила свое название из-за внешнего сходства с пистолетом. Она отливается из дюралюминия. Верхний выступ (в форме крючка)

служит для упора большого пальца, нижний — для упора среднего пальца, рукоятка — для упора безымянного пальца и мизинца, задний упор — для ладонной части кисти (рис. 47, д). «Пистолеты» делаются разнообразной формы, иногда по форме руки отдельных спортсменов. Наиболее целесообразной признана обтекаемая форма рукоятки «пистолет» (образец заслуженного тренера СССР В. Д. Сергеева, 1948 г.). Она имеет два выступа и в большей мере позволяет двигать пальцами при управлении клинком.

Детская рапира из синтетического материала или металлическая также состоит из клинка размером 72—85 см, гарды, рукоятки и противовеса общей длиной не более 20 см. Длина всей рапиры 75—90 см, вес 250—350 г (рис. 48).

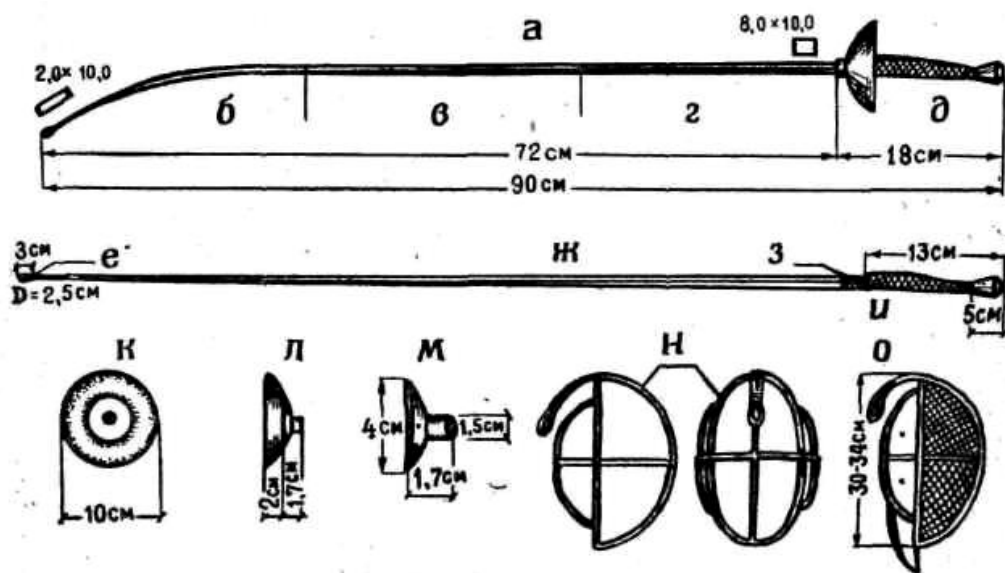


Рис. 48. Рапира из синтетического материала:

а — общий вид; б — гибкая часть клинка; в — упругая часть; г — утолщенная часть клинка; д — монтировка; е — мягкий наконечник; ж — клинок с рукояткой; з — винтовая нарезка; и — рукоятка; к — гарда с прокладкой; л — гарда (вид сбоку); м — накладка для крепления гарды; н — каркас маски; о — маска с сеткой из капрона.

Рапира с красящим наконечником отличается от простой рапиры только особым наконечником — красящим фиксатором уколов (система М. С. Шакирзянова, 1956 г.), который прикрепляется с помощью винтовой нарезки к концу клинка. Наконечник-фиксатор уколов состоит из нескольких частей (рис. 49).

Электрофицированная рапира отличается от простой тем, что на нижней плоскости клинка расположен желоб шириной 1 мм и глубиной 1—1,5 мм, в котором находится тонкий проводок. На конце клинка имеется металлический наконечник, цилиндрической формы. Между гардой и прокладкой на хвостовую часть клинка надевается металлическая планка с площадкой и двумя отверстиями для крепления выводного провода и вилки личного шнура (см. рис. 46, ж—л). Наконечник с контактным механизмом показан на рис. 50. Полный комплект электрофиксатора состоит из аппарата, двух катушек-сматывателей, двух шнуров, соединяющих катушки с аппаратом, и двух световых указателей для дублирования сигналов аппарата и демонстрации счета уколов. При фехтовании на электрорапирах фиксатор решает только две судейские задачи: определяет качество укола и место нанесения укола действительного или недействительного). Время нанесения укола и выигрыш темпа определяет старший судья.

Рапиристы фехтуют в специальном защитном костюме белого цвета (для лучшей видимости боевых действий и уколов), в гетрах или белых чулках и специальных фехтовальных или резиновых туфлях. Поверх фехтовальной куртки надевается электрокуртка, сделанная из тонких металлических нитей. Обязательной принадлежностью для женщин является специальный бюстгальтер из кожи или легкого металла. Снаряжение рапириста показано на рис. 51.

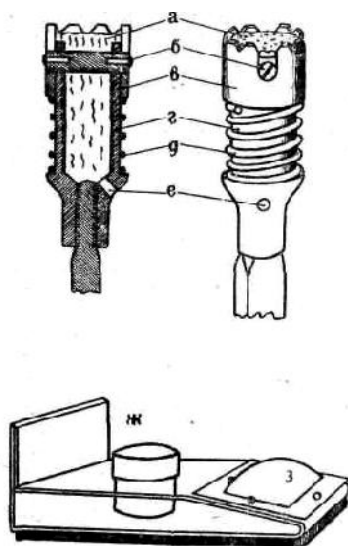


Рис. 49. Красящий наконечник — фиксатор уколов:

небольшой металлический цилиндр (а), внутри которого находится тампон из гигроскопической ваты (б), подвижное кольцо с выступом 0,5—1 мм над тампоном (в), пружина, подпирająca снизу кольцо (г), удерживающее двусторонние винты, прикрепленные к корпусу цилиндра (д), выводное отверстие (е), сосуд с краской и подушкой для пробных уколов (ж, з).

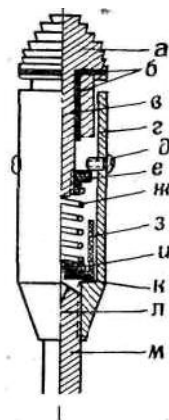


Рис. 50. Наконечник электрофицированной рапиры:

а — задерживающий буфер; б — изоляция; в — стержень; г — корпус; д — контактный винт; е — контактная шайба; ж — возвратная пружина; з — изоляция; и — припай; к — контактная шайба; л — проводник; м — клинок.

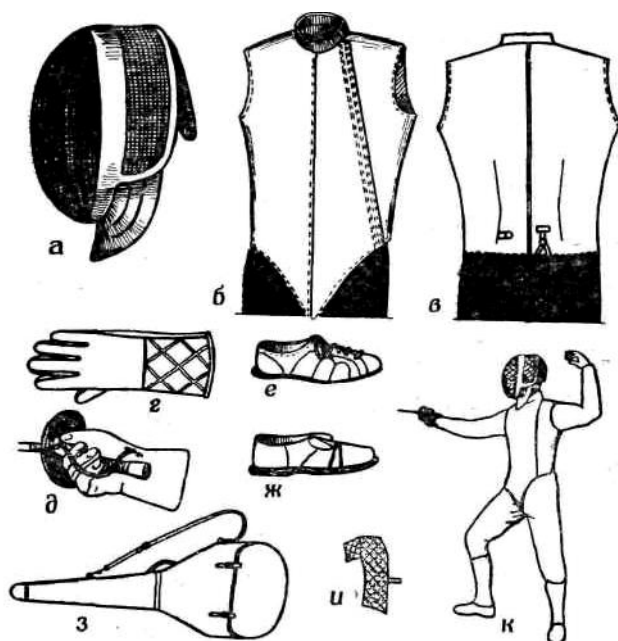


Рис. 51. Снаряжение рапириста:

а — рапирная маска; б, в — электрокуртка; г — перчатка; д — электрошнур; е, ж — фехтовальные туфли; з — чехол для оружия; и — набочник; к — общий вид рапириста.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ И ОБУЧЕНИЕ ИМ

Раздел основных положений и движений является важнейшим в начальном обучении технике фехтовальных движений. Этот раздел охватывает все типовые статические положения и движения спортсменов в боевых приемах. Они многократно повторяются в различных вариантах во всех действиях фехтовальщика, благодаря чему развиваются необходимые спортсмену специализированные физические и другие качества, умения и навыки.

Основные положения и движения в фехтовании на рапире включают в себя следующие группы приемов: строевые положения и движения, боевую стойку и передвижения в ней, выпад и передвижения, позиции и их перемены, уклонения, бросок «стрелой», соединения, их перемены и упражнения с клинком.

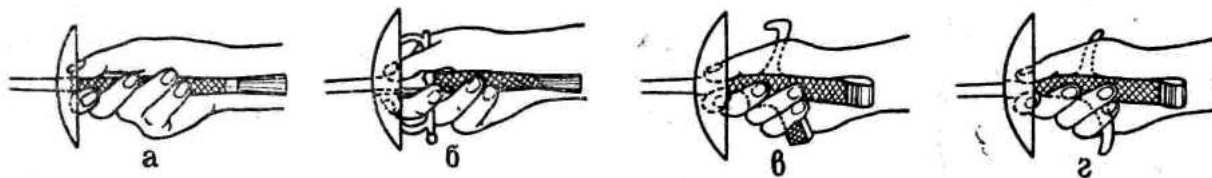


Рис. 52. Держание рапиры:

а — с прямой рукояткой; б — с поперечником; в, г — с рукояткой «пистолет».

Держание рапиры. Держание рапиры с прямой рукояткой показано на рис. 52, а. Рапира кладется рукояткой на середину ладони, большой палец накладывается на спинку рукоятки на 1 см от дна гарды. Указательный палец располагается с противоположной стороны, слегка касаясь гарды. Остальные три пальца ложатся на рукоятку и своими подушечками мягко прижимают ее к ладони.

Держание рапиры с поперечником показано на рис. 52, б. Большой палец накладывается сверху на металлическую часть рукоятки, слегка отступя от гарды, а указательный палец — снизу и касается дна гарды. Средний палец подушечкой первой фаланги упирается в поперечник с левой его стороны. Безымянный палец и мизинец ложатся на деревянную часть рукоятки и слегка прижимают ее к мягкой части ладони у большого

пальца.

Держание рапиры с рукояткой «пистолет» показано на рис. 52, в. Рукоятку «пистолет» держат так же, как и рапиру с прямой рукояткой, только снизу пальцы обхватывают нижний выступ и рукоятку «пистолета», слегка прижимая ее к подушечке большого пальца.

Держание электрорапиры такое же, как и в описанных выше способах, и отличается лишь тем, что электрошнур проходит в отверстие перчатки (рис. 52, г).

Управление клинком. Техника фехтования на рапирах требует быстрых, тонких и точных движений оружием. Управление клинком обеспечивается за счет тонких движений пальцев в сочетании с движением кисти в лучезапястном суставе. Управление пальцами состоит в том, что при держании рукоятки оружия кисти не напряжены, легко сжимают рукоятку и рапирист, двигая оружием, чередует более интенсивное сокращение мышц пальцев с расслаблением. При этом большой и указательный пальцы, слегка сжимая рукоятку, управляют клинком, а остальные три пальца легко прижимают рукоятку к ладони. За счет ослабления пальцев можно изменять направление движения острия в желаемую сторону по наименьшей амплитуде.

Движения пальцев сочетаются с движениями в лучезапястном и других суставах вооруженной руки, что позволяет производить: быстрые движения оружием, тонко обходить оружие противника в наступательных действиях, продвигать вооруженную руку вперед и овладевать оппозицией клинка, менять соединения, захватывать оружие противника и более сильно отражать его оружие в защитных действиях.

Частая смена сокращения и расслабления мышц пальцев и предплечья при управлении рапирой повышает готовность нервно-мышечной системы фехтовальщика к проявлению максимально быстрых двигательных действий. При движении пальцами тактильные ощущения в большей мере переносятся на клинок, что позволяет рапиристу через оружие чувствовать и улавливать характер многих боевых действий, состояние и намерения противника. Управление клинком, как и чувство клинка противника, развивается постепенно, при систематической тренировке. Рапирист, управляющий клинком за счет пальцев, имеет преимущество над тем, кто не владеет этой техникой.

Обучение держанию рапиры и управлению клинком.

Групповое обучение. На первом занятии преподаватель знакомит учеников с оружием, показывает рапиры с различными рукоятками, демонстрирует наглядные пособия, сообщает размеры, вес, как надо разбирать и монтировать рапиру, как держать ее боевом положении. После ознакомления с оружием полезно демонстрировать короткометражный фильм, показать основные приемы и вольный бой. Если учебного фильма нет, преподаватель со своим помощником должен показать приемы боя в индивидуальном уроке. После этого приступают к изучению приемов фехтования.

Индивидуальное обучение. Во время самостоятельной работы преподаватель подходит к каждому ученику со стороны спины и, проверяет правильность держания оружия и управления клинком. Своей рукой, положенной на кисть ученика, передает ему чувство управления клинком за счет пальцев.

Задача 1. Обучение способу держания рапиры

Задания, команды	Частные задачи и средства
1. Раздать оружие	а) дежурный, обходя строй, передает каждому занимающемуся рапиру; б) взять рапиру левой рукой под гарду концом вниз-назад
2. Взять рапиру в правую руку и почувствовать правильный способ держания. Проделать несколько раз самостоятельно	а) левой рукой поставить рапиру перед собой горизонтально концом вперед; б) положить рукоятку рапиры на ладонь правой руки, большой палец наложить на спинку рукоятки, а указательный снизу; в) повернуть кисть с рапирой ногтями вверх и чуть влево, одновременно положить остальные три пальца на вогнутую

	часть рукоятки и слегка прижать ее к ладони
3. Поставить вооруженную руку в боевое положение под разными углами	а) выпрямить вооруженную руку и согнуть несколько раз под тупым углом (меньшим и большим); б) при сгибании вооруженной руки локоть движется вниз и немного внутрь; в) обратить внимание, чтобы рапира не двигалась в стороны, а только вперед-назад и правое плечо не поднималось
4. Ощущать рукоятку рапиры пальцами	а) приблизить рапиру и легко ощущать ее в начале большим и указательным пальцами; б) ощущать рукоятку рапиры всеми пальцами, слегка сжимая их

Задача 2. Обучение управлению клинком рапиры за счет движения пальцев кисти

Задания, команды	Частные задачи и средства
1. Слегка сжимая рукоятку рапиры пальцами, управлять движением острия клинка (выполнять самостоятельно)	а) поставить вооруженную руку под тупым углом и, немного сжимая и расслабляя пальцы, наблюдать движение острия клинка вверх и вниз (рис. 53—1); б) так же немного сжимая и расслабляя пальцы, создавать и наблюдать тонкие круговые движения острия (рис. 53-7)
2. Острием рапиры «написать» различные фигуры за счет легкого сжимания и расслабления мышц пальцев вооруженной руки (действовать самостоятельно 2—3 мин.)	а) двигать острие клинка по дугам (рис. 53—2); б) выполнять движения единиц «справ» налево и слева направо (рис. 53—3) затем круговые движения острием в обе стороны; в) также за счет сжимания и расслабления пальцев кисти выполнять «написание» острием рапиры «завитушек» и буквы «з» (рис. 53—4,5), г) если устанет вооруженная рука, расслабить мышцы и встряхнуть руку

Упражнения в «написании» различных фигур, цифр острием рапиры целесообразно многократно повторять при обучении боевой стойке, передвижениям, перемене позиций и т. д.

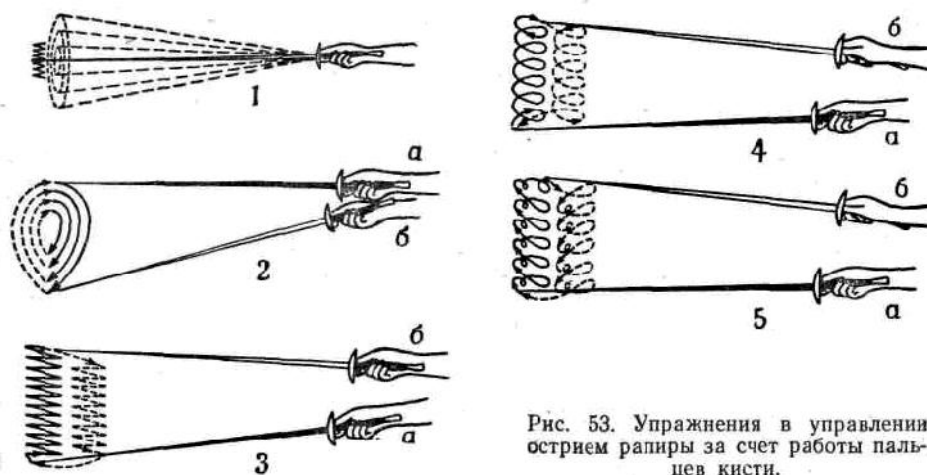


Рис. 53. Упражнения в управлении острием рапиры за счет работы пальцев кисти.

Строевые положения и движения.

Строевая стойка «смирно» и «вольно» применяется при построениях для занятий, на парадах и соответствует уставной стойке. Рапира в левой руке, опущенная рукояткой вперед, клинок держится пальцами под гардой, хватом сверху, конец оружия направлен назад и вниз (рис. 54, а). По команде «Вольно!» фехтовальщик расслабляет мышцы одной из ног, не сходя с места.

Исходное положение выполняется из стойки «смирно» на два счета. На первый счет

делают пол-оборота налево на каблуке левой и носке правой ноги, одновременно рукоятка берется правой рукой одним из указанных выше способов (рис. 54, б).

На второй счет правую ногу приставляют пяткой к пятке левой ноги под прямым углом, вооруженную руку выносят вперед-вниз против правой ноги, левую руку — назад-вниз в линию плеч (рис. 54, в). В конечном исходном положении голова повернута лицом к противнику. Плечи и таз находятся в одной плоскости вполоборота налево.

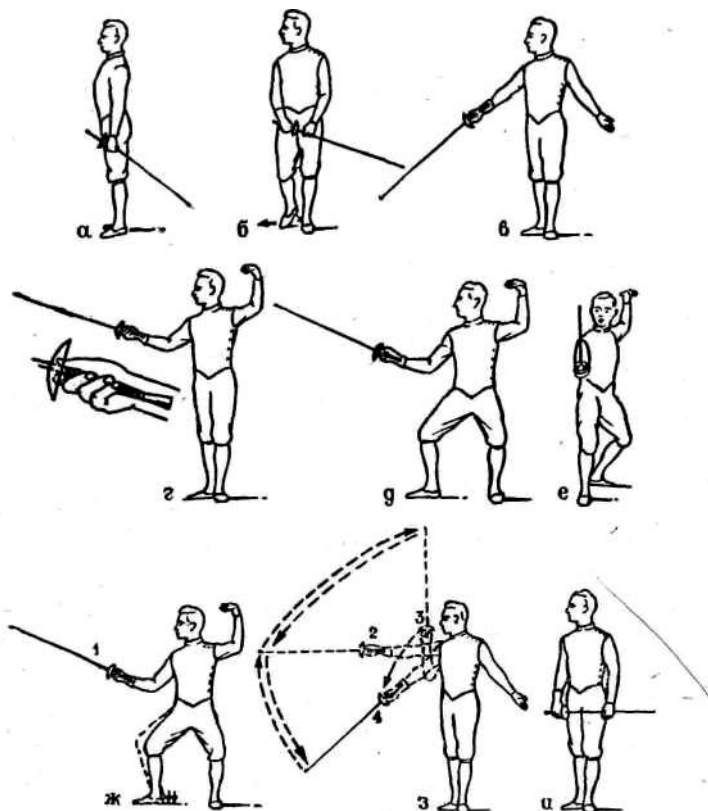


Рис. 54. Строевые положения и движения:
а — стойка «смирно», б — поворот вполоборота налево, в — походное положение, г, д, е — переход в положение «к бою», ж — сбор, з — приветствие, и — положение «вольно»

Возвращение в стойку «смирно» выполняется в обратной последовательности: пол-оборота направо с одновременным взятием рапиры в левую руку и приставлением левой ноги к правой с опусканием правой руки.

Приветствие (салют) на соревнованиях отдается судье, зрителям и противнику. На учебных занятиях приветствие отдается в одну сторону — партнеру или тренеру. Из исходного положения вооруженную руку сгибают в локтевом суставе к подбородку и поворачивают кисть ладонью к лицу (рапира и предплечье в вертикальном положении) (рис. 54, з) и выпрямляют руку в сторону приветствуемого. Салют выполняется также сгибанием и выпрямлением вооруженной руки в сторону старшего судьи, зрителей и противника. При салюте голову поворачивают лицом в сторону приветствуемых, а вооруженную руку после салюта опускают в исходное положение. Перед боем, после салюта, бойцы надевают маски.

Положение «подвысь» аналогично положению согнутой вооруженной руки при салюте. Принимается оно в торжественных случаях при построении и отдаче рапорта на парадах при подъеме и опускании флага во время гимна, а также при докладе старшему судье или тренеру о построении группы (рис. 54, з).

Положение «к бою» — начальное типовое положения боевой стойки, необходимое для обучения новичков. Боевая стойка рапириста требует искусного владения перемещением центра тяжести в боевых действиях и развития устойчивости, статической выносливости, правильной осанки. Поэтому в начальном обучении рекомендуется усвоить правильный переход в положение «к бою».

Положение «к бою» выполняется из исходного, положения на один счет. Вооруженную

руку сгибают в локтевом суставе под тупым углом, кисть на высоте груди ладонью вверх, острие на уровне глаз. Одновременно левую руку сгибают в локте и поднимают вверх, локоть немного выше плеча, кисть расслаблена (рис. 54, г). Правую ногу выставляют вперед по боевой линии ног полторы ступни, каблук против каблука, ноги сгибают в коленях так, чтобы тяжесть тела распределялась равномерно на обе ноги. Туловище прямое, голова повернута лицом к противнику плечи на линии таза вполоборота налево (рис. 54, д, е).

Сбор, или призыв, — это возвращение из положения «к бою» в исходное положение после урока или боя; может быть также сигналом для остановки занятия или боя в случае поломки клинка, ранения и т. п. Выполняется сбор из положения «к бою» двойным ударом пятки впереди стоящей ноги о пол (рис. 54, ж), выпрямлением ног и одновременным приставлением правой ноги к левой. При этом вооруженную руку выпрямляют в сторону противника до горизонтального положения и отдают приветствие, а затем опускают вниз в исходное положение (рис. 54, з).

Положение «вольно» применяют для отдыха на занятиях и при остановке боя. Положение «вольно» принимается на один счет (рис. 54, и). Ноги выпрямлены, впереди стоящая нога приставлена, руки свободно опущены, клинок движется вниз и назад, левая рука придерживает клинок за середину в горизонтальном положении.

Из положения «вольно» боевая стойка принимается на один счет. Руки с оружием поднимают вверх (оружие проходит около груди), одновременно сгибают ноги, правую ногу и руку ставят в положение «к бою».

Обучение строевым положениям и движениям.

Групповое обучение. Строевые положения и движения изучаются в группе в одной-двух шеренгах. Выполняются упражнения под команду и по заданию преподавателя. Во время самостоятельного выполнения приемов преподаватель наблюдает за каждым учеником, вскрывает недостатки и указывает способы устранения их. Дальнейшее совершенствование обучаемых проводится в учебной практике в парах или в группах по 5—6 человек, где один назначается старшим. Занимающиеся выполняют приемы по заданию преподавателя, и каждый руководит группой поочередно.

Задача 1. Обучение боевой стойке с оружием, поворотам на месте и в движении

Задания, команды	Частные задачи и средства
1. Почувствовать правильную осанку в строевой стойке. «Становись!», «Смирно!»	а) рапира в левой руке держится под гардой, концом назад-вниз; б) стать прямо, убрать подбородок на себя, плечи развернуть, не напрягаться; в) каблуки вместе, носки врозь, колени выпрямить, руки свободно опущены ладонями внутрь, пальца согнуты и прижаты к бедру
2. «Вольно!»	Ослабить одну из ног
3. Выполнить равнение в строю направо и налево. «Равняйся!», «Смирно!»	а) повернуть голову направо, каждый должен видеть грудь четвертого человека, считая себя первым; б) поставить голову прямо и не шевелиться
4. Выполнять повороты направо, налево и кругом на месте самостоятельно. «Действуйте!»	Во время поворотов рапиру приподнимать и держать в вертикальном положении вдоль бедра
5. Выполнить приемы: оружие положить, оружие взять. «Оружие положить!», «Оружие взять!»	На счет «раз» сделать шаг вперед левой ногой и положить рапиру гардой вперед на линию носка левой ноги. На счет «два» приставить левую ногу к правой
6. Выполнять строевые приемы в учебной практике. Первые номера командуют вторыми	а) построить обучаемых в две шеренги лицом один к другому; б) исправлять недостатки, давать нужные указания, советы.

Задача 2. Обучение переходу в исходное положение, приветствию и рапорту

Задания, команды	Частные задачи в средства
1. Выполнить переход из строевой стойки в исходное положение. «В исходное положение становись!»	а) вместе с полуоборотом налево взять рапиру за рукоятку правой рукой и повернуть голову в сторону партнера; б) слегка приподнять правую ногу вверх-вперед и четко приставить ее к каблуку левой под прямым углом, а рапиру вынести вперед, в сторону партнера
2. Выполнить переход из исходного положения в строевую стойку. «Смирно!»	Вместе с пол-оборотом направо взять рапиру в левую руку под гарду и четко приставить левую ногу к правой, руки свободно опустить вдоль тела
3. Отдать приветствие партнеру	Приветствовать друг друга поочередно и одновременно
4. Отдать приветствие в три стороны. Выполняется под команду «Салют!»	Из положения подвысь выпрямить вооруженную руку в сторону противника, старшего судьи и зрителей
5. Четко выполнять пройденные приемы под команду партнера	Поочередно командовать один другому и. выполнять пройденные строевые приемы
6. Отдать рапорт с салютом оружием старшему судье или преподавателю	а) перестроить учеников по 3—5 человек. Назначить старших; б) поочередно ученики командуют подгруппой: «Смирно!», «Подвысь!», «Равнение направо!» (налево или на середину) и отдают рапорт

Задача 3. Обучение «вольно» переходу в положение «к бою», и выполнение «сбора»

Задания, команды	Частные задачи и средства
1. Выполнить переход в положение «к бою» на два счета. «К бою готовьсь!», «В исходное становись!»	а) для выполнения дать счет; б) из положения «к бою» опустить обе руки, приставить правую ногу к левой на один счет
2. Самостоятельно выполнить переход в положение «к бою» на два счета, а возвращение в исходное положение на один счет	а) обратить внимание, чтобы тяжесть тела была равномерно распределена на обе ноги; б) ступни ног на боевой линии, под прямым углом, колени развернуты
3. Выполнить переход из положения «к бою» в положение «вольно» и наоборот. Командовать самому себе «К бою готовьсь!», «Вольно!»	а) положение «вольно с оружием» выполнять на один счет. Обе руки опускают вниз, правую ногу приставляют к левой; б) из положения «вольно!» для перехода «к бою» обе руки с оружием поднимают вверх, рапира проходит около груди и выносится вперед в положение «к бою»
4. Из положения «к бою» выполнить «сбор» под команду «Делай сбор!»	Из положения «к бою» стучать пяткой правой ноги о пол два раза, приставить правую ногу к левой, отдать приветствие партнеру

Индивидуальное обучение. Во время выполнения упражнений самостоятельно преподаватель подходит к каждому ученику и проверяет правильность выполнения приемов:

1) взять клинок ученика правой рукой за середину, отвести кисть его руки в нужную сторону, предложить ученику отпустить оружие, а затем положить рукоятку на ладонь ученика (рис. 55, 1);

2) взять правой рукой за кисть ученика, а левой за локоть, поставить правильно руку и показать работу пальцев (рис. 55, 2);

3) взять рапиру ученика левой рукой за острие и нажать своим оружием на клинок и гарду рапиры ученика, опуская или приподнимая его вооруженную руку (рис. 55, 3);

4) при необходимости заставить ученика опустить напряженное плечо, убрать локоть внутрь, развернуть ногу преподаватель действует клинком своей рапиры, дотрагиваясь оружием до определенной части тела ученика (рис. 55, 4).

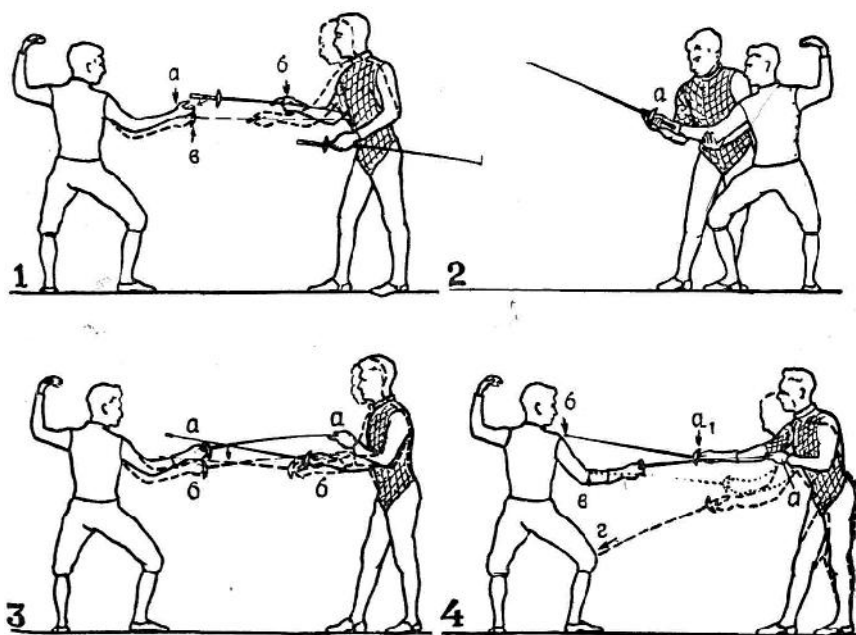


Рис. 55. Методические приемы тренерской техники:
1—2 — для обучения способу держания оружия и управление им;
3 — для опускания и поднятия вооруженной руки; 4 — для опускания плеча, локтя, развертывания коленей.

Боевая стойка и передвижения в ней. Боевая стойка рапириста — наиболее выгодное и целесообразное положение тела бойца во время боя (рис. 56). Положение боевой стойки позволяет изменять взаимное расположение звеньев тела, а также противодействовать колебаниям тела в различных плоскостях и обеспечивает оптимальные условия для сохранения равновесия всего тела при динамике действий.

Анализ наиболее типичных статических положений бойца в боевой стойке при наступательных и оборонительных действиях позволит лучше понять закономерности динамики техники приемов боя рапирного фехтования.

Степень устойчивости фехтовальщика в боевой стойке обусловлена рядом признаков: величиной площади опоры и выгодной постановкой ступней ног по отношению к боевой линии, высотой общего центра тяжести (о.ц.т.), прохождением линии тяжести через площадь опоры и сохранением целесообразного угла вертикального поворота тела по отношению к боевой плоскости, выгодным положением таза и позвоночника.

Величина площади опоры образуется подошвенной поверхностью стоп и площадью, заключенной между ними. В боевой стойке нужно учитывать выгодную постановку ступней ног по отношению к боевой фехтовальной линии, благодаря чему обеспечивается лучшая устойчивость и сохранение равновесия всего тела.

Выдвижение впереди стоящей ноги на полторы-две ступни от сзади стоящей ноги и перпендикулярное положение ее по отношению к пятке сзади стоящей ноги (рис. 57, а) следует считать наиболее целесообразным для школьного обучения.

Постановка выдвинутой ноги в боевой стойке перпендикулярна центру стопы (рис. 57, б) и характерна для большинства мастеров современного фехтования. Это положение наиболее целесообразно, так как обеспечивает лучшую устойчивость всего тела, прямолинейность и скорость движений. Постановка выдвинутой ноги вправо или влево от боевой линии (рис. 57, в, г) не обеспечивает нужной устойчивости и приводит к изменению направления движения и потере равновесия.

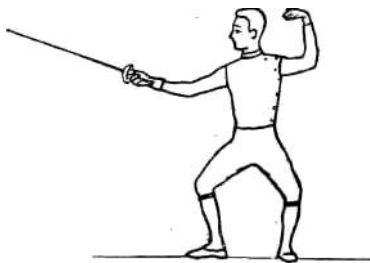


Рис. 56. Типовое положение боевой стойки.

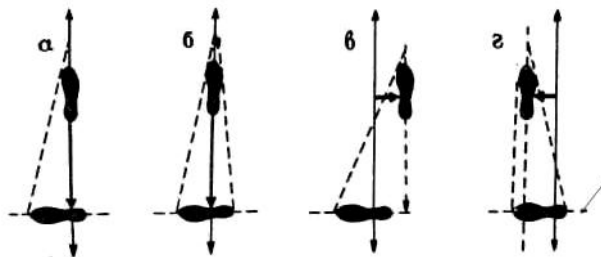


Рис. 57. Положение ступней ног в боевой стойке по отношению к боевой фехтовальной линии.

О. ц. т. тела в боевой стойке фиксируется в мгновенных статических положениях в моменты собранности бойца для решающих действий. О. ц. т. перемещается при всяком изменении положения отдельных частей тела в ходе боевых действий.

Высота о. ц. т. в боевой стойке зависит от степени сгибания ног в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Оптимальное сгибание ног зависит от благоприятного физиологического состояния многосуставных мышц, когда синергисты сокращены, а антагонисты растянуты. Это благоприятное состояние мышц в боевой стойке создается при условии, когда угол, образованный голенью и бедром обеих ног, одинаков. Сгибание ног в коленных и других суставах равно $125\text{—}135^\circ$ по отношению к площади опоры (рис. 57, а—г). Это относится к положению боевой стойки, когда вес тела на обеих ногах или на впереди стоящей ноге.

В зависимости от тактических задач, решаемых в бою в наступательных или оборонительных действиях, в боевой стойке фехтовальщик имеет различную устойчивость. Рассмотрим три основных, наиболее типичных положения в боевой стойке.

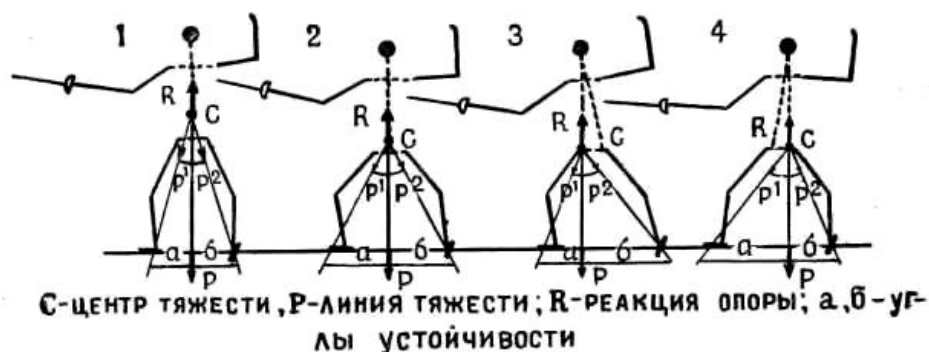


Рис. 58. Углы устойчивости в боевой стойке при различном положении о. ц. т.:

1 — узкая и высокая стойка; 2 — типовая стойка; 3 — преимущественно наступательная стойка; 4 — оборонительная стойка.

1. Более устойчивое положение боевой стойки с равномерным распределением о. ц. т. (см. рис. 58, 1, 2). В этом положении линия тяжести тела проходит через центр площади опоры. Углы устойчивости и равнодействующие реакции опоры вперед и назад равны, мышцы в благоприятном физиологическом состоянии, синергисты сокращены, антагонисты растянуты. Такое целесообразное положение бойца в боевой стойке выгодно для быстрого маневрирования вперед и назад, оно применяется во всех действиях наступления и обороны. Равномерное распределение о. ц. т. в боевой стойке имеет некоторые недостатки, так как для обеспечения максимальной скорости выпада в атакующих действиях из этого положения требуется некоторое приближение центра тяжести тела к переднему краю, опоры за счет движения туловища вперед. Такое небольшое движение тела иногда позволяет противнику улавливать тонкие сигналы начала атакующих действий. Однако опытные мастера искусно маскируют эти движения тела игрой оружия и широко-применяют их в динамике боя для решения разнообразных тактических задач. Это положение боевой стойки является типовым, и его применяют в начальном обучении для усвоения основ школьной техники, правильной

постановки позвоночника, таза и всего тела, чтобы иметь правильную и красивую осанку.

2. Менее устойчивое положение боевой стойки с распределением о. ц. т. ближе к переднему краю опоры (рис. 58, 3). Это также целесообразное положение бойца в боевой стойке в наступательных действиях. Оно позволяет быстро маневрировать вперед и назад и широко применяется во всех видах наступления и обороны. В этом положении о. ц. т. находится несколько впереди за счет небольшого наклона туловища. Это создает выгодные условия для движения тела вперед, хотя при этом возникает некоторая загруженность впереди стоящей ноги, что затрудняет поднятие носка ноги при движении выпада. В такой стойке приходится начинать движение впереди стоящей ногой с пятки (естественное и выгодное положение для быстрого махового движения голени на выпад). Движение назад выполняется легко за счет отставления относительно разгруженной ноги, стоящей сзади, и одновременного толчка ногой, стоящей впереди.

3. Устойчивое положение боевой стойки с распределением о. ц. т. ближе к заднему краю опоры (рис. 58, 4). Целесообразное положение бойца в боевой стойке при некоторых случаях активной обороны. Менее выгодно для быстрого маневрирования и применения в атакующих действиях.

В этом положении о. ц. т. незначительно подан назад за счет отклонения туловища, отчего линия тяжести тела сдвинута ближе к заднему краю опоры. Сзади стоящая нога более согнута, что не позволяет производить быстрые движения назад. Атакующие действия затруднены, так как требуется значительный путь для перенесения веса тела на впереди стоящую ногу, что вызывает колебание туловища, нарушает прямолинейность движения и замедляет скорость.

Такой боевой стойкой можно пользоваться при обороне и на границе поля боя, когда нет возможности отхода назад.

Кроме типовых положений боевой стойки фехтовальщики применяют различные варианты изменения положений о.ц.т. в зависимости от тактики истинных или ложных действий. В положении боевой стойки нужно учитывать не только наклоны туловища вперед и назад, но и наклоны и повороты его во фронтальной плоскости.

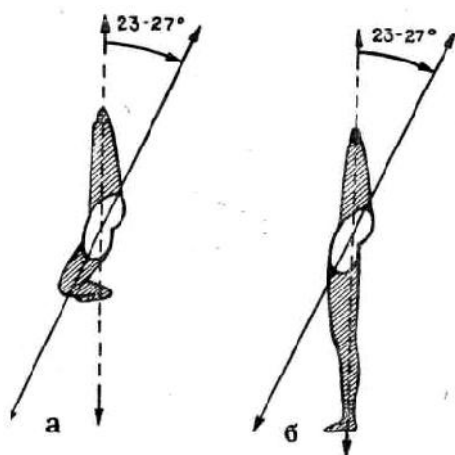


Рис. 59. Наиболее целесообразный поворот таза:
а — в боевой стойке; б — на выпаде.

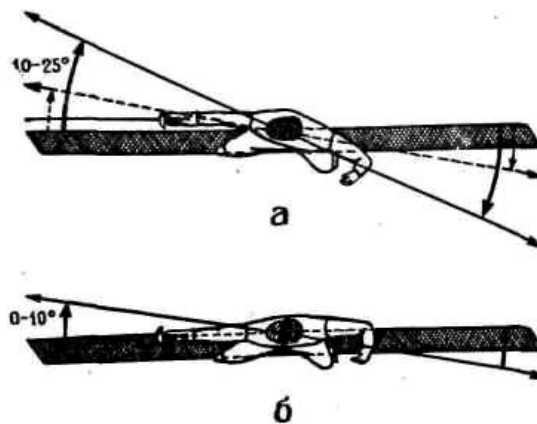


Рис. 60. Угол поворота туловища в боевой стойке по отношению к боевой плоскости:
а — наиболее целесообразный; б — нецелесообразный.

По исследованиям автора, проведенным на группе ведущих мастеров рапирного фехтования, вертикальный поворот таза и плеч по отношению к боевой плоскости в 90% случаев равен 23—27°, а в 10% случаев равен 15—22°. На этой основе наиболее целесообразным поворотом таза в типовой боевой стойке рапириста и на выпаде следует считать вертикальный угол поворота наружу по отношению к боевой плоскости, равный от 23 до 27° (рис. 59).

Наиболее целесообразным при повороте туловища по отношению к боевой плоскости можно считать угол от 10 до 25° (рис. 60, а).

Уменьшать угол поворота туловища внутрь во фронтальную плоскость от 0 до 10° (рис. 60,

б) нецелесообразно, так как такой поворот изменяет положение головы, приводит к излишнему напряжению мышц, удерживающих голову, вызывает поворот бедра вперед, стоящей ноги внутрь и излишнее напряжение мышц плечевого пояса.

Увеличивать угол поворота туловища по отношению к боевой плоскости наружу более 30° также нецелесообразно, так как увеличивается площадь поражения тела, требуется переставить выдвинутую ногу наружу от боевой линии, нарушаются устойчивость и прямолинейность движения, возникает потребность более широких защит.

Горизонтальный угол наклона таза и плеч в типовой боевой стойке должен быть в пределах от 0 до 6° ; в наступательной стойке — от 7 до 10° ; в оборонительной стойке — от 0 до 10° . Излишние наклоны туловища допускаются при ложных действиях. В типовой боевой стойке наклон или отклонение туловища следует выполнять только вперед или назад.

В вольном бою в тактике действий многих мастеров боевая стойка применяется вариативно, в зависимости от решения тактических задач и манеры боя. Многие мастера держат вооруженную руку не в 6-й позиции, а в промежуточном положении — между 6-й и 4-й позициями, во 2-й, 8-й позиции или внизу, высоко или низко, одни в угрожаемом положении — на вытянутой руке, другие предпочитают динамику — перемены позиций или тонкую игру оружием.

Левая рука, особенно часто в начале боя, находится в типовом положении, однако в зависимости от утомления, техники и решаемых задач ее положение изменяется (рис. 61). Фехтовальщики в бою часто пользуются наклонами туловища вперед, назад, в стороны, иногда вместе с притопыванием и движением вооруженной рукой.

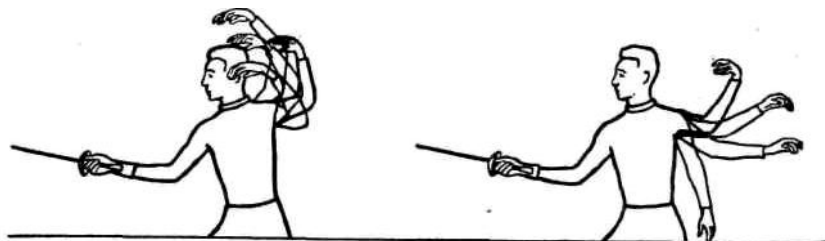


Рис. 61. Различные положения левой руки в боевой стойке в процессе боя.

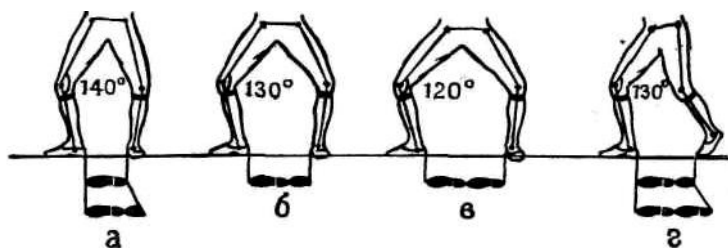


Рис. 62. Угол сгибания ног и расстояние между ступнями в различных боевых стойках:

а — высокая стойка; б — типовая стойка; в — широкая стойка; г — стартовая стойка.

Ширина боевой стойки и степень сгибания ног колеблются и часто умышленно изменяются от узкого до широкого положения, в зависимости от характера боевых действий (рис. 62).

Некоторые мастера в боевой стойке отрывают пятку сзади стоящей ноги от пола, другие отрывают пятку от пола и поворачивают ее наружу, приближая положение ног к стартовому положению (рис. 62, г), что следует считать целесообразным при броске «стрелой» и при выполнении выпада.

Для предотвращения значительного утомления, наступающего при длительных статических напряжениях, в боевой стойке многие мастера чередуют согнутое положение ног с мгновенным расслаблением их за счет кратковременного выпрямления и последующего сгибания. Это расслабление ног для отдыха чаще выполняется на дальней дистанции. Однако многие мастера используют этот прием как ложное действие, в целях вызова противника на атаку для последующей защиты и ответа.

Передвижения в боевой стойке. Рапирный бой требует быстрых и легко изменяющихся перемещений бойца в боевой стойке, искусного маневрирования на поле боя вперед и назад, реже в стороны, для сближения с противником или отхода от него.

Бой насыщен разнообразными передвижениями, преимущественно шагами и скачками. Происходит постоянная борьба за выигрыш выгодной для себя, в основном средней, дистанции, с которой выполняются атакующие или активные оборонительные действия.

Для введения противника в заблуждение и внезапного выигрыша выгодной дистанции во время маневрирования вместе с передвижениями мастера широко используют ложные и истинные движения оружием и телом: выпрямление ног и расслабление, полушаги, притопывания, обманы туловищем, различные движения вооруженной рукой, возгласы и т. д. Однако основными приемами передвижений бойца в боевой стойке для обеспечения целесообразного маневрирования в бою считаются: шаги, скачки, полушаги, бег вперед и назад, в незначительной мере шаги в стороны.

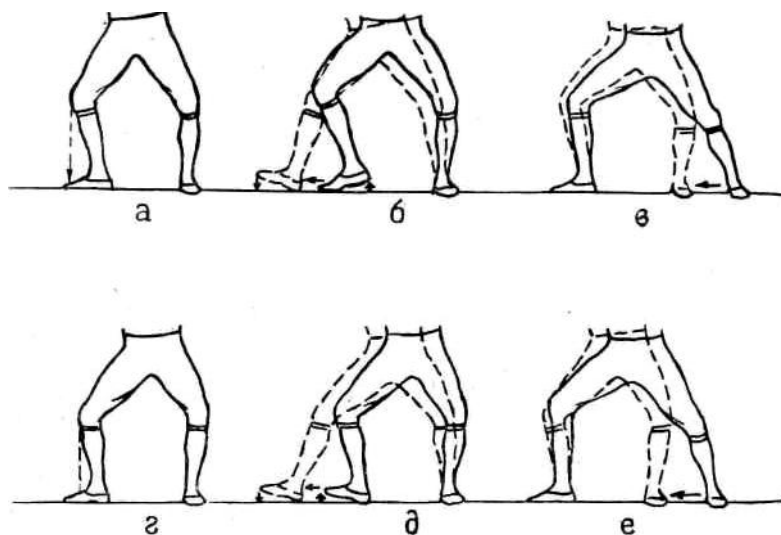


Рис. 63. Шаг вперед:

а, б, в — начало движения с пятки; г, д, е — начало движения с носка.

Шаг вперед применяется для сближения с противником и решения ряда тактических задач в подготавливающих действиях и в целях обороны.

Шаг вперед выполняется плавным толчком левой ногой и переставлением правой вперед на длину ступни, благодаря чему тело перемещается в сторону противника, левая нога переставляется на такое же расстояние, и боевая стойка восстанавливается (рис. 63). Движение правой ноги начинается с подъема пятки (рис. 63, а, б, в). Если вес тела больше на левой ноге, движение вперед правой ногой целесообразнее начинать с подъема носка (рис. 63, г, д, е). Во всех случаях постановка выставляемой вперед ноги производится перекатом с пятки на всю ступню. При передвижениях шагом вперед ноги мягко согнуты, тело движется прямолинейно без раскачивания и колебаний.

Шаг назад используют для сохранения дистанции, отхода от противника, преимущественно в оборонительных действиях. Шаг назад выполняется плавным толчком правой ногой назад, благодаря чему тело движется назад, левая нога отставляется на длину ступни, правая переставляется на такое же расстояние, и боевая стойка восстанавливается.

Шаги вперед и назад можно выполнять и другим способом. Вперед — вначале приставить левую ногу к правой, а затем правую поставить вперед. Назад — вначале переставляют правую, а затем отставляют левую на такое же расстояние назад.

Шаги вправо и влево применяются для ухода в стороны, отвлечения внимания противника, при действиях с левой и в сочетании с защитами оружием. Шаг вправо выполняется переставлением правой ноги вправо, а затем левой на такое же расстояние. Шаг влево — с помощью переставления левой ноги влево и затем правой в ту же сторону на такое же расстояние, с тем чтобы в результате оказаться лицом к противнику.

Полушаги вперед и назад используются для сокращения или увеличения дистанции с целью разведки или вызова. Полушаг вперед выполняется небольшим выставлением правой ноги вперед и движением тела и вооруженной руки. Полушаг назад выполняется отставлением левой ноги назад с небольшим движением тела также назад.

Двойной шаг вперед применяется для быстрого сближения с противником. Выполняется последовательными шагами вперед левой и правой ногами. Левую ногу выносят скрестно перед правой и ставят впереди нее, носок остается повернутым влево. Правую ногу выносят вперед и ставят в положение боевой стойки.

Двойной шаг назад применяется для увеличения дистанции и отступления. Выполняется последовательными скрестными шагами назад правой и левой ногой. Правую ногу плавно проносят скрестно за левой и ставят сзади нее (носок обращен вперед). Левую ногу переставляют назад на такое же расстояние в положение боевой стойки (рис. 64).

Скачок вперед используется для быстрого и внезапного сближения с противником на среднюю дистанцию. Резким толчком левой ногой и одновременным махом правой тело посылают вперед в боевую стойку на обе ноги.

Скачок назад одновременный применяется для быстрого выхода со средней дистанции. Махом левой ноги назад и одновременным резким толчком правой ногой тело посылают назад в положение боевой стойки с приземлением одновременно на обе ноги.

Скачок назад скрестный используется для быстрого и глубокого выхода из дистанции боя. Выполняется по схеме двойного шага назад с более резкими толчковыми и маховыми усилиями ног, без касания пола в промежуточном положении, с приземлением одновременно на обе ноги.

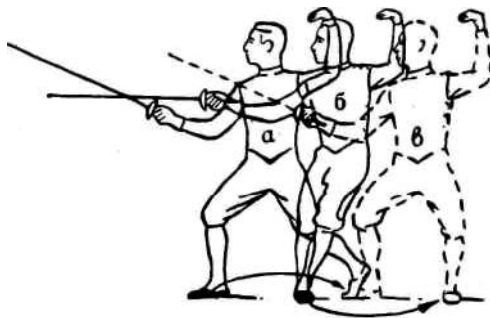


Рис. 64. Двойной шаг назад.

Шаг, или скачок, вперед трещоткой применяется, для разведки реакции противника, для провоцирования его на контратаку и облегчения начала собственной атаки. Выполняется последовательными резкими толково-ударными движениями вперед правой — левой — правой ноги на полступни или на ступню вперед.

Быстрый бег с ускорением и замедлением используется в наступлении, при атаках «стрелой» и при обороне с целью быстрого ухода от противника.

В зависимости от ситуации боя и содержания решаемых задач изменяется характер выполнения передвижений, темп и ритм, длина, направление и интенсивность шагов, скачков или бега. Для незаметного и скрытного сближения они могут быть плавными, бесшумными, выполняться мягким, скользящим движением ног. Для вызова противника на контрдействия прибегают к умышленно резким шагам или скачкам, иногда с притопыванием. Для навязывания своего темпа делаются плавные ритмичные шаги вперед и назад.

Для выигрыша дистанции и атакующего действия выполняют ритмичные однообразные шаги вперед и назад с резким изменением величины шага вперед или применяют игру оружием — перемены соединения, ложные батманы, угрозы и внезапное сближение.

Обучение боевой стойке и передвижениям в ней.

Групповое обучение. Правильная постановка тела бойца в боевой стойке, легкость, высокая устойчивость и маневренность позволяют рапиристу более успешно выполнять все движения и боевые действия. Вот почему в процессе обучения следует обратить большое

внимание на боевую стойку и передвижения в ней.

Обучение боевой стойке и передвижениям проводится вначале без противника, в одной-двух шеренгах лицом к преподавателю, а затем с партнером вне соединения и в соединении на средней и дальней дистанциях.

Выполнение приемов в общем темпе и ритме в учебной практике обучения можно проводить под команду партнера или преподавателя.

Задача 1. Проведение теоретического анализа боевой стойки.

Занятия методического характера. Преподаватель проводит анализ техники боевой стойки с демонстрацией таблиц, фото- и кинограмм, кинокольцовок и т. п. Для активного участия в анализе по заданию преподавателя студенты самостоятельно подготавливаются по специальной литературе и вопроснику данной темы. В первой части занятия преподаватель раскрывает основные вопросы темы, а затем студенты анализируют и излагают закономерности техники боевой стойки.

Задача 2. Совершенствование типовой боевой стойки и ознакомление с разновидностью боевых положений

<i>Задания, команды</i>	<i>Частные задачи в средства</i>
1. Почувствовать различную степень сгибания ног в боевой стойке. «К бою— готовьсь!», «Вольно!»	а) принять типовое положение боевой стойки, тяжесть тела равномерно распределить на обеих ногах; б) проверить стойку. Ноги на ширине полутора ступней на боевой линии; в) принять низкую или высокую боевую стойку и среднее, более выгодное, положение (типовую стойку)
2. Почувствовать выгодное и невыгодное положение ног в боевой стойке. Действовать самостоятельно	а) несколько раз переставить правую ногу влево, затем вправо от боевой линии и почувствовать отсутствие нужной устойчивости; б) стать в узкую, широкую и низкую стойку и почувствовать, как быстро наступает утомление. Затем принять среднее типовое положение ног

Задача 3. Обучение передвижениям в боевой стойке*

<i>Задания, команды</i>	<i>Частные задачи и средства</i>
1. Сохраняя правильное положение боевой стойки и расстояние между ступнями, выполнять самостоятельно шаги вперед и назад. «Начинайте!»	а) выполнить шаги плавно, ритмично, проверять положение левой руки, ног; б) выполнять шаги легко и без колебаний туловища
2. Передвигаться шагами вперед и назад 1 мин., делать шаги различной величины	а) выполнять шаги разной длины — вперед до конца зала, затем назад; б) если ноги устанут, выпрямить их, расслабить и снова продолжать передвижение
3. Передвигаться вперед и назад 1 мин. в различном темпе и ритме	Выполнять шаги различной длины плавно и замедленно, в быстром или среднем темпе
4. Передвигаться скользящими шагами вперед и назад 1 мин.	Передвигаться плавно и ритмично, изменять длину шага
5. Передвигаться шагами вперед и назад с притопыванием на три счета	Передвигаться небольшими шагами трещоткой с легким притопыванием
6. Передвигаться шагами вперед и назад с партнером и стремиться	а) объяснить понятие дистанции: ближней, средней и дальней;

точно сохранить дистанцию. Начинают первые номера	б) объяснить и показать нейтральное соединение и владение соединением
7. Так же передвигаться и сохранять дистанцию (среднюю и дальнюю). Через каждые 20 — 30 сек. смена партнеров	а) смену партнеров проводить по кругу; б) передвигаться в нейтральном соединении на средней, а затем на дальней дистанции

*В начальном обучении требовать от спортсменов легких и плавных передвижений, не разрешать быстрых и суетливых скачков.

Задача 4. Обучение передвижению в боевой стойке различными шагами вправо, влево, полушагами, двойными шагами и скачками

Задания, команды	Частные задачи и средства
1. Передвигаться шагами вперед, включая шаги вправо, влево;	Шаги чередовать произвольно
2. Передвигаться двойными шагами вперед и назад. Выполнять самостоятельно	а) при движении вперед и назад сохранять согнутое положение ног в коленях; б) движение выполнять непрерывно и избегать качания туловищем
3. Сочетать передвижения шагами вперед и назад с двойными шагами и скачком назад скрестно	а) выполнить 2 — 3 шага вперед и скачок назад; б) скачок назад скрестно выполнять как двойной шаг прыжком
4. Сочетать передвижения вперед и назад шагами, полушагами и скачками	а) полушаги начинать переставлением одной ноги вперед или назад; б) скачки выполнять толчком обеих ног

Индивидуальное обучение. Для закрепления правильной боевой стойки и умения изменять боевые положения в динамике передвижений преподаватель систематически проверяет каждого обучаемого индивидуально, поправляет его движения своим оружием, устраняет недостатки и дает нужные советы.

Чтобы ученик подал туловище вперед, преподаватель касается концом своей рапиры его таза, берет левой рукой его рапиру и, немного потянув ее на себя, заставляет ученика подать туловище немного вперед (рис. 65).

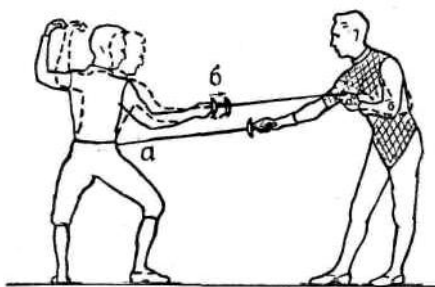


Рис. 65. Методический прием для подачи туловища вперед.

Основное внимание в обучении передвижениям обращается на умение ученика незаметно изменять длину шага, внезапно выигрывать дистанцию или увеличивать ее. Дальнейшее совершенствование передвижений в боевой стойке проводится при обучении выпадам, позициям и боевым действиям.

Выпад и передвижения. Выпад — основное движение фехтовальщика в атаке; применяется для сближения с противником и нанесения ему укола. Выпад выполняется из боевой стойки разгибанием и толчком сзади стоящей ногой с одновременным активным махом и широким шагом впереди стоящей ноги, выпрямлением правой руки с резким разгибанием и опусканием левой. Выпад начинают с показа укола — плавного вытягивания

вооруженной руки (рис. 66, а), а заканчивают при полном разгибании левой ноги и передаче тяжести тела в большей мере на правую ногу; туловище незначительно наклонено вперед, правая нога находится под прямым углом (рис. 66, б). В современном бою фехтовальщики пользуются различными выпадами, применяя их не только в наступлении, но и в подготавливающих и ложных действиях, а также в контрдействиях. Способ их выполнения зависит от замысла бойца и решения тактических задач, направленных на поражение противника уколом.

В движениях выпада учитывают его длину и скорость выполнения. По величине выпады могут быть короткими, средними и длинными, с высоким, средним, низким положениями таза (рис. 66, в). По скорости выпады могут выполняться с максимальной, с замедленно-плавной скоростью, с постепенно возрастающей скоростью, с замедленной скоростью вначале и с максимальным ускорением в конце.

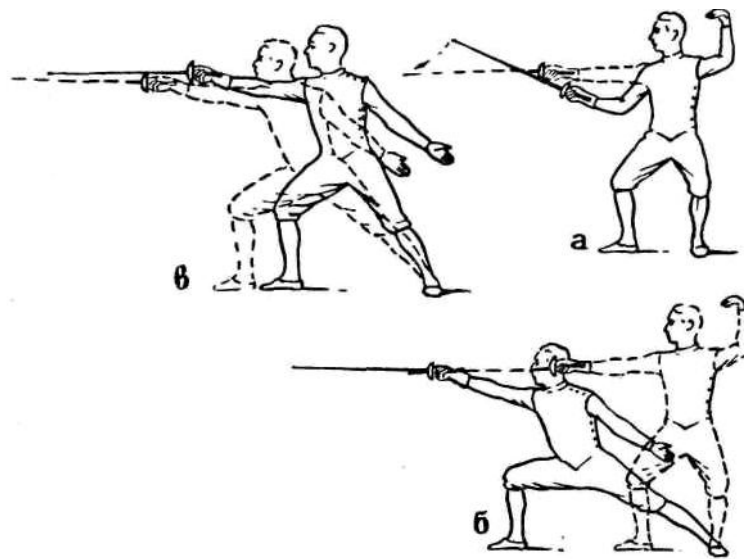


Рис. 66. Показ укола и выпад:
а — показ укола; б — типовой выпад; в — короткий выпад с высоким положением таза.

В движениях выпада выделяют отдельные фазы и элементы движения частей тела. Таких фаз в движении выпада три: фаза толчка и движения маховой ноги, фаза движения тела и фаза завершения движения.

Фаза толчка и движения маховой ноги. Толчок во время выпада выполняется двумя ногами или сзади стоящей ногой вместе с движением маховой ноги на выпад, которое начинается с подъема пятки или носка. Сила толчка зависит от степени устойчивости толчковой ноги, прилагаемой силы и реакции опоры. Степень устойчивости, величина площади опоры и положение о. ц. т. зависят от положения боевой стойки, анализ которой дан раньше. Однако при выполнении выпада бойцы по-разному используют силу толчка, опору сзади стоящей ноги и скорость движения, что связано с характером боевых действий и тактическим замыслом бойца.

В зависимости от выучки, конституции бойца и его намерений опора сзади стоящей ноги при выполнении толчка в движении выпада может использоваться следующим образом:

1) опорная нога находится на месте и прижата всей ступней к полу. Это наиболее устойчивое положение, обеспечивающее полный выпад;

2) опорная нога прижата всей ступней к полу и незначительно скользит вперед по инерции движения тела. Это также устойчивое положение, обеспечивающее быстрый уход назад;

3) опорная нога остается на передней части ступни, пятка приподнимается, выпад удлиняется, но создается менее устойчивое положение;

4) опорная нога поворачивается на внутреннее ребро и значительно скользит вперед, выпад удлиняется, но затрудняется уход назад;

5) опорную ногу умышленно подтягивают вперед, иногда до положения боевой стойки, что является выгодным положением только для последующих действий.

Простые атаки выполняются преимущественно из положения боевой стойки с о. ц. т. ближе к переднему краю опоры мощным «взрывным» толчком обеих ног вперед и слегка вверх. Траектория движения маховой ноги у различных мастеров разная, наиболее типичные начальные движения ноги с пятки выполняются с максимальной скоростью в начале и увеличением маха ноги в конце движения.

Траектория полета маховой ноги может быть восходящей (рис. 67, а) и нисходящей (рис. 67, б). При движении маховой ноги с носка начальная скорость движения равномерная, но в конце движения она резко увеличивается (рис. 67, в). Указанные движения маховой ноги на выпад целесообразны, так как их траектория оптимальна. Различные траектории связаны с движением толчковой ноги и вооруженной руки, выполняющей конечное движение в различные моменты атакующего действия.

Атаки с обманом выполняются плавным толчком, преимущественно одной опорной ногой вперед и вверх. Маховая нога движется с пятки или с носка равномерно, по восходящей траектории (рис. 67, г, д); у некоторых фехтовальщиков начальная скорость равномерная, а в конце движения достигает максимального ускорения — свыше 300 см/сек (рис. 67, е). Контратакующие действия выполняются резким толчком обеими ногами с максимальной скоростью вперед и незначительно вверх, преимущественно с небольшим выпадом. Маховое движение правой ноги с пятки идет по восходящей траектории без смещения левой ноги (рис. 67, ж).

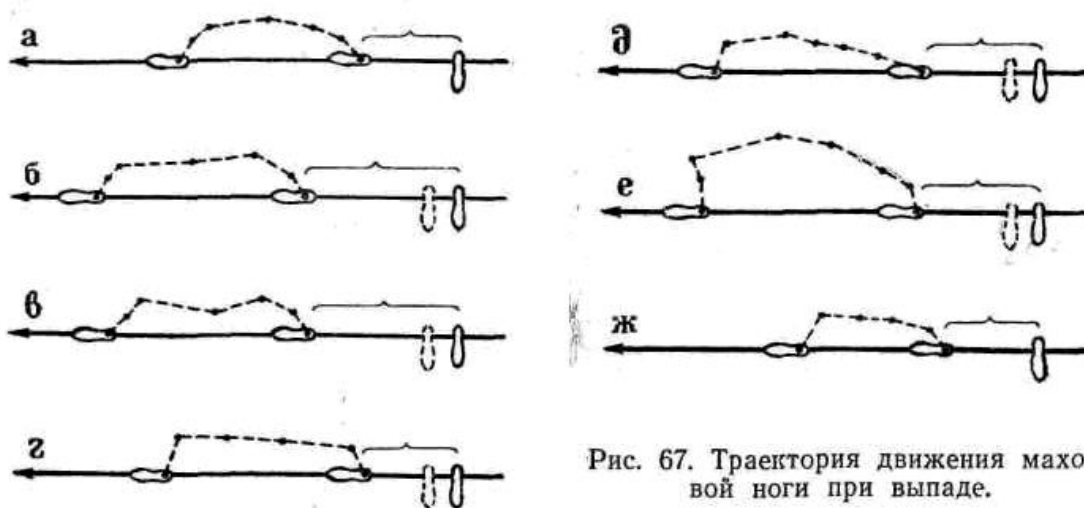


Рис. 67. Траектория движения маховой ноги при выпаде.

Фаза движения туловища и рук. После толчка туловище движется на выпад по инерции, т. е. оно находится под действием силы тяжести и прилагаемых мышечных усилий, изменяющих скорость и ускорения отдельных частей тела. Поэтому при движении тела на выпад следует выделять движение туловища во взаимосвязи с движениями маховой ноги и рук.

Наиболее типичные положения туловища в движении выпада: прямое, с небольшим наклоном вперед, со значительным наклоном, с небольшим наклоном в начале движения и с умышленно увеличенным наклоном в конце выпада. Взаимосвязь положения туловища, толчка и движения маховой ноги в большинстве выпадов выражается в следующем:

при сильном толчке более высокая траектория движения маховой ноги, более длинный выпад и небольшой наклон туловища вперед;

при слабом толчке более низкая траектория движения маховой ноги и более высокое положение таза при более прямом туловище;

при сильном толчке и низкой траектории движения маховой ноги более низкое положение таза и больший наклон туловища вперед.

В быстрых наступательных действиях туловище незначительно наклоняется вперед. При неудачных завершениях наступательных действий боец вынужден обороняться за счет ухода

назад или, оставаясь на выпаде, повторять атаку за счет наклона туловища. В сложных завязках, действиях второго намерения и контратаках туловище более прямое, иногда на выпаде оно отклоняется назад. Длина выпада зависит от конституции бойца, его гибкости и умения своевременно атаковать с выгодной дистанции.

Движения вооруженной рукой во время выпада могут быть следующие:

- 1) вначале рукой, затем ногами и туловищем;
- 2) рукой одновременно с началом толчка сзади стоящей ногой (типовое движение);
- 3) рукой одновременно с толчком обеими ногами (применяется в простых действиях);
- 4) вначале движения ногами, туловищем и рукой, а затем обгоняющее движение вооруженной рукой (применяется в сложных атаках с обманом);
- 5) вначале выпад, а затем умышленно задержанное движение вооруженной рукой (применяется в действиях с пропуском темпа).

Движение левой руки совершается вместе с движением туловища и маховой ноги вперед для ускорения выпада, лучшей координации и сохранения равновесия. Оно может быть: сверху вниз в плоскости тела (типовое движение), сверху вниз и немного назад, сверху вниз и назад (при уколах сбоку).

Завершающая фаза движения выпада в зависимости от тактики боевых действий выполняется по-разному:

- 1) с плавным движением тела вперед по инерции (применяется в подготавливающих и ложных действиях);
- 2) с быстрым пружинным движением тела вперед и назад (применяется для быстрого возвращения в боевую стойку);
- 3) с уступающим движением тела вперед по инерции (применяется в случаях, когда нет необходимости быстрого ухода назад и при продолжении действий на выпаде);
- 4) с торможением инерции движения тела усилием мышц маховой ноги (применяется в контратакующих действиях и при необходимости быстро затормозить движение тела).

Наиболее целесообразное направление движения ступни маховой ноги — примолинейное, по боевой линии. Постановка ступни вправо или влево от боевой линии приводит к потере равновесия.

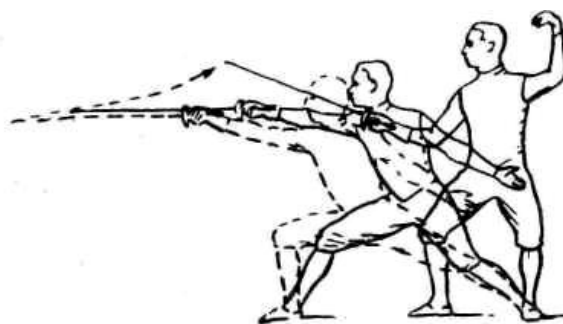


Рис. 68. Возвращение с выпада.

Возвращение с выпада назад (рис. 68) применяется для быстрого ухода после выпада в боевую стойку назад или вперед. Его можно рассматривать как самостоятельный боевой прием, хотя в процессе обучения выпад и возвращение назад проводятся одновременно. Возвращение с выпада назад проходит с активным сгибанием левой ноги и движением таза назад, одновременным отталкиванием правой ногой и последующей постановкой ее на пол перекатом с носка или с пятки на весь след в положение боевой стойки.

При необходимости быстрого возвращения с выпада назад следует использовать «отдачу» мышц после выпада за счет толчка маховой ногой, движения тазом и туловищем назад, что обеспечивает быстрое возвращение в боевую стойку.

Движения вооруженной руки при возвращении с выпада следующие:

- 1) одновременно с началом ухода назад;
- 2) вначале сгибание вооруженной руки, а затем уход назад;
- 3) уход назад с выпрямленной вооруженной рукой, затем сгибание руки.

Левая рука быстрым плавным взмахом вверх возвращается в положение боевой стойки в момент начала движения таза назад.

Возвращение с выпада вперед применяется для: повторного выпада, броска «стрелой» при отходе противника или для перехода в ближний бой. Выполняется за счет сгибания и подтягивания левой ноги вперед до положения боевой стойки; в этот момент тяжесть тела переносят на правую ногу. В тех случаях, когда дистанция не играет роли, возвращение с выпада может выполняться при одновременной постановке обеих ног прыжком или сдвиганием правой ноги назад, а левой вперед до положения боевой стойки.

Типовые движения выпадов. Они могут быть рекомендованы для школьного обучения.

Типовой скоростной выпад выполняется из боевой дстойки мощным «взрывным» толчком обеих ног с одновременным активным движением маховой ноги с максимальной скоростью по оптимальной восходящей или нисходящей траектории с увеличением скорости в конце движения. Этот выпад, как наиболее быстрый, целесообразно применять в простых боевых действиях, в атаках, контратаках, повторных атаках и в финальных движениях сложных атак.

Плавный выпад проводится из боевой стойки легким плавным разгибанием опорной ноги и мягким движением маховой ноги по средней восходящей траектории. Этот выпад используется преимущественно в ложных и подготавливающих действиях.

Прыжковый выпад выполняется из боевой стойки мощным толчком обеими ногами вверх-вперед по высокой нисходящей траектории с максимальной скоростью в конце движения. Фаза завершения движения более длительная для выполнения решающего действия. Этот выпад используется преимущественно в атаках с действием на оружие — с захватом, батманом и в сложных контратаках.

Затянутый выпад проводится из боевой стойки равномерным толчком в начале и мощным толчком с максимальной скоростью в конце движения. Маховая нога движется по восходящей траектории. Фаза толчка и Движения тела наиболее длительная, начальная скорость равномерная, а в конце движения максимальная. Это наиболее трудный выпад, его выгодно применять в атаках с несколькими обманами и в тонких комбинированных атаках с действием на оружие и обманами.

Повторный выпад применяется в повторных атаках на отход противника. Выполняется он из положений различных выпадов, изложенных ранее, за счет незначительного или значительного подтягивания сзади стоящей ноги вперед и повторного выпада в зависимости от дистанции и решаемой боевой задачи.

Шаг вперед и выпад выполняются в наступательных, действиях с дальней дистанции. Сочетание шага вперед и выпада можно рассматривать как отдельный прием, проводимый слитно двумя способами: в однообразном ритме, непрерывно с максимальной скоростью. На первый и второй счет делается шаг вперед, на третий счет — выпад; с изменением ритма на первый счет делается плавное движение правой ногой на одну-полторы ступни вперед, на второй и третий счет — акцентированное приставление левой ноги вперед для толчка и выпад правой с максимальной скоростью. Первый вариант шага и выпада применяется в действиях с заранее намеченным планом, второй — в избирательных действиях, в зависимости от действий противника.

Приставной шаг-выпад применяется в атаках с дальней дистанции для быстрого более скрытного и неожиданного сближения с противником. Прием выполняется из более широкой наступательной стойки в два темпа, с максимальной скоростью. Левая нога плавно и быстро приставляется к правой на одну-полторы ступни для толчка, правой ногой делается активное маховое движение на выпад.

Скачок и выпад используются в атаках с дальней дистанции в целях максимально быстрого сближения с противником, преимущественно в действиях с заранее намеченным планом. В отличие от шага вперед и выпада в скачке вперед есть кратковременная фаза полета, которую следует рассматривать как самостоятельный прием. В скачке вперед толчок производится обеими ногами. Разгибание и переставление левой ноги вперед выполняются с одновременным мгновенным махово-ударным Движением ступни правой ноги с носка о пол.

Продолжение толчка левой ногой координируется с активным махом правой ноги, отмахом левой руки вниз-назад и инерционным движением всего тела на выпад.

Возвращение после выпада с шагом назад применяется для быстрого ухода от противника на дальнюю дистанцию. Прием выполняется сильным толчком правой ногой с одновременным сгибанием и переставлением левой ноги назад. Дальнейшее возвращение происходит за счет продолжения сгибания левой ноги, активного взмаха левой руки и инерционного движения всего тела назад. Завершается движение постановкой правой ноги перекатом с носка на весь след и принятием боевой стойки.

Приемы сочетания передвижений шагом и скачком с выпадом требуют постоянного и длительного совершенствования для развития хорошего чувства и точного расчета дистанции.

Обучение выпад и передвижениям. Групповое обучение. Обучение выпад, возвращению и различным сочетаниям выпада с передвижениями проводится без противника. Группа «одновременно выполняет задания и команды преподавателя.

Задача 1. Обучение выпад и возвращению с выпада назад

Задания, команды	Частные задачи и средства
1. Самостоятельно несколько раз плавно выпрямить вооруженную руку и закрыться. Прием называется «показать укол»	а) плавно выпрямлять вооруженную руку, не напрягать плечо и не поднимать гарду вверх; б) туловище не наклонять вперед; в) в конечном положении острие клинка ниже гарды
2. Выполнять малый, средний выпад и возвращаться назад в боевую стойку. Действовать самостоятельно	а) выполнять выпад плавным толчком и полным разгибанием левой ноги, стопа прижата к полу; б) правой ногой одновременно с толчком сделать активное маховое движение голенью и поставить перекатом с пятки на всю ступню
3. Так же выполнять малый, средний или большой выпад, обратить внимание на правильное возвращение с выпада назад	а) выполняя выпад, сохранять положение туловища, как в боевой стойке; б) при возвращении с выпада назад обратить внимание на движение назад тазом и на активный взмах левой рукой вверх
4. Выполнять выпады с различной скоростью, усилить толчок левой ногой	Обратить внимание на движение вооруженной руки раньше, чем ноги на выпад
5. Выполнять различные выпады, правую ногу проносить низко над полом	а) усилить маховое движение голенью правой ноги; б) следить за прямолинейностью движения маховой ноги по боевой линии

Задача 2. Совершенствование выпада в сочетании с различными передвижениями шагами вперед и назад

Задания, команды	Частные задачи и средства
1. Выполнять плавные шаги вперед, назад и выпады различной длины	а) шаг вперед и назад — выпад; два шага вперед — выпад; два шага назад, шаг вперед — выпад; б) изменять длину шага
2. Выполнять шаги с различной скоростью: плавные, быстрые, с ускорением и различные выпады	а) плавный шаг вперед и быстрый шаг вперед и выпад; два-три плавных коротких шага назад — быстрый и длинный шаг вперед и выпад; б) плавное начало шага вперед и быстрое приставление левой ноги и выпад
3. Выполнять шаги и выпады под команду партнера: «К бою!»,	а) четко выделять предварительную в исполнительную команды;

«Показать укол!», «Обозначить укол — коли!» «За-кройсь!», «Шаг вперед с выпадам— коли!», «Закройсь!», «Коли!»	б) опустить плечо, не напрягать вооруженную руку в) уход с выпада тазом назад; г) присесть пониже, проверить стойку к т. д.
---	---

Задача 3. Обучение повторным выпадам в сочетании с передвижениями

Задания, команды	Частные задачи и средства
1. Выполнять небольшие выпады, вслед за ними повторные выпады и возвращаться в боевую стойку	После небольшого выпада быстро переставить левую ногу вперед на 1 —2 ступни. Закрыться в боевую стойку и сделать повторный выпад
2. Делать разные шаги вперед, назад и выпады различной длины, внезапно быстро выполнить повторный выпад	а) выполнять плавные и быстрые шаги,, выпады и повторить выпад; б) после выпада закрываться назад (вперед) и повторять выпад

Задача 4. Обучение приставному шагу и выпаду

Задания, команды	Частные задачи и средства
1. Выполнять приставной шаг и выпад	Плавно приставить левую ногу к правой на одну ступню и сделать выпад
2. Также выполнять приставной шаг и выпад, но увеличить их длину и скорость	Быстро приставить левую ногу к правой и сделать выпад
3. Сочетать передвижения с приставным шагом и выпадом	Сочетать шаги вперед и назад с приставным шагом-выпадом и с шагом трещоткой

Задача 5. Обучить скачку-выпаду и возвращению с шагом назад

Задания, команды	Частные задачи и средства
1. Самостоятельно исполнять несколько раз скачок вперед	При скачке вперед ударять носком правой ноги о пол, пятка приподнята, приземляться на обе ноги
2. Выполнять скачок вперед и выпады различной длины	а) сделать скачок вперед и небольшой выпад на три счета; б) выполнять разные скачки вперед и выпады
3. Сочетать передвижения шагами вперед, назад плавно, трещоткой и выполнить скачок-выпад	а) выполнять плавные шаги назад, вперед и внезапно скачок-выпад; б) выполнять шаги трещоткой в три темпа, шаг назад и скачок-выпад

Индивидуальное обучение. Правильность выполнения выпадов преподаватель проверяет в процессе самостоятельной работы обучаемых:

1. Взяв левой рукой острие клинка ученика (рис. 69), преподаватель предлагает показать укол — выпрямить вооруженную руку, закрыться. Если ученик поднимает гарду вверх, преподаватель нажимает своим оружием на оружие ученика и требует выпрямить руку только вперед.

2. Держа клинок ученика левой рукой, преподаватель предлагает показать укол, по команде «Коли!» делает шаг правой ногой вправо, поддерживая клинок ученика своим оружием, поправляет его и оценивает исполнение (рис. 70).

Дальнейшее совершенствование выпада и различных передвижений проводится в сочетании с переменной позиций и с боевыми действиями.

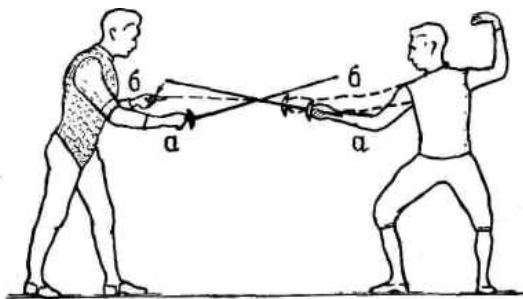


Рис. 69. Методический прием обучения уколу.

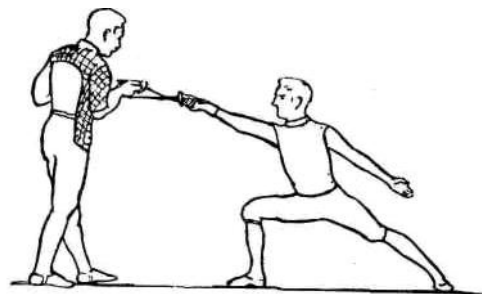


Рис. 70. Методический прием обучения выпад.

Позиции, их перемена и уклонения. Позиция — определенное целесообразное положение вооруженной руки и оружия по отношению к телу бойца. Позиции различаются по номерам — от 1-й до 9-й. Номер позиции определяется расположением вооруженной руки и оружия в той или другой фехтовальной линии.

В каждой фехтовальной линии может быть несколько позиций, при которых вооруженную руку держат ладонью вверх или вниз. В верхней-внутренней — 4 и 5-я позиции; в нижней-наружной — 8-я и 2-я; в нижней-внутренней — 7-я и 1-я позиции. В защитах оружием положение позиции совпадает с конечным положением типовых защит при отбивах оружия противника.

Позиции и их перемена в бою применяются в подготавливающих действиях в виде игры оружием, вызова противника на желаемые действия, в целях избежания воздействия на оружие, для подготовки наступления или обороны.

Основными позициями в фехтовании на рапирах следует считать 6, 4, 7 и 8-ю. Они выполняются ладонью вверх, как наиболее применяемые в современном электрорапирном бою. Этими позициями рапирист овладевает в начале обучения.

Во многих учебных руководствах рекомендуют считать основными позициями 4, 6 и 2-ю или некоторые другие сочетания позиций.

Такая рекомендация не ошибочна, но менее целесообразна. Раннее изучение 2-й позиции как основной влияет на невольное применение ее в защитах, что недостаточно выгодно в фехтовании на электрарапирах, так как, принимая 2-ю защиту, боец открывает значительную поражаемую поверхность.

6-я позиция (рис. 71) является основной позицией в боевой стойке. Вооруженная рука справа по отношению к телу бойца согнута под тупым углом, гарда на высоте груди, острие на высоте глаз и направлено вперед-вверх. Кисть неполностью супинирована, пальцы обращены вверх ногтями и немного влево, противовес над предплечьем. Острие, гарда, локоть и плечо находятся в одной плоскости.

4-я позиция (см. рис. 71). Вооруженная рука слева также согнута под тупым углом, гарда на высоте груди. Острие на высоте глаз левее головы и направлено вперед-вверх. Кисть полупронирована, пальцы обращены ногтями влево-вниз.

7-я позиция (см. рис. 71). Вооруженная рука слева под тупым углом, гарда на высоте груди. Острие на высоте середины бедра и направлено вниз-вперед. Кисть супинирована, пальцы обращены ногтями вверх и влево.

8-я позиция (см. рис. 71) сходна с 7-й, но оружие находится справа, кисть супинирована, пальцы обращены ногтями вверх.

К дополнительным позициям относятся 1, 2, 3, 5 и 9-я. Они изучаются после основных.

1-я позиция (рис. 72). Вооруженная рука слева, полусогнута, горизонтально перед собой, кисть пронирована, и гарда находится на уровне левого плеча. Острие на высоте середины бедра и направлено вперед-вниз, пальцы обращены ногтями вперед и влево.

2-я позиция (см. рис. 72). Вооруженная рука согнута под тупым углом, кисть пронирована, гарда на высоте гребня таза, пальцы обращены ногтями вниз. Острие оружия чуть ниже гарды и направлено вперед и немного вниз.

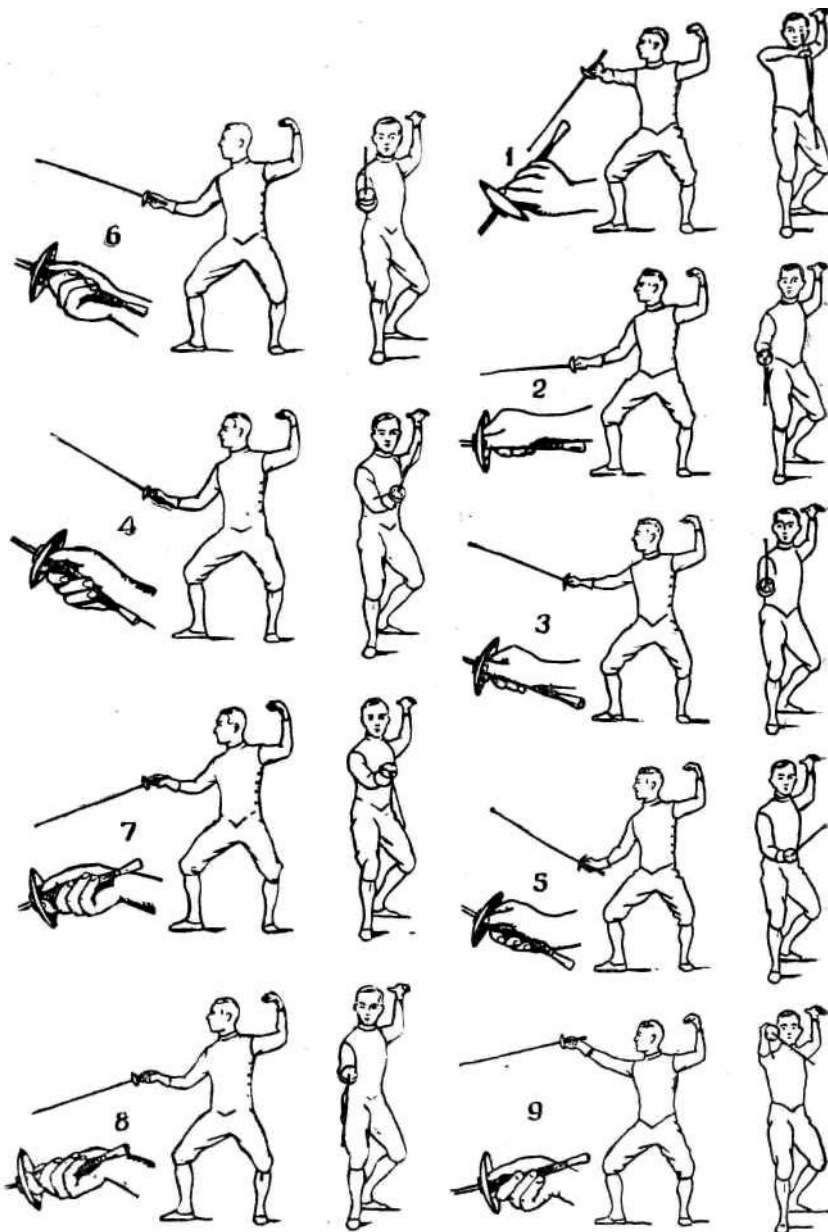


Рис. 71. Основные позиции (6, 4, 7, 8-я).

Рис. 72. Дополнительные позиции (1, 2, 3, 5, 9-я).

3-я позиция (см. рис. 72) сходна с 6-й, но вооруженная рука более выпрямлена, кисть пронирована, пальцы обращены ногтями вперед-вниз. Острие оружия выше гарды и направлено вверх-вперед.

5-я позиция (см. рис. 72) сходна с 4-й, но применяется ближе к себе, гарда и острие оружия опущены ниже, пальцы обращены ногтями влево-вниз.

9-я позиция (см. рис. 72). Вооруженная рука справа, гарда на уровне глаз, кисть не полностью супинирована, пальцы обращены ногтями влево-вверх. Острие оружия ниже гарды и направлено вниз-влево. Из 6-й позиции 9-я принимается полукругом, преимущественно за счет движения в лучезапястном суставе.

Кроме нумерных позиций в боевых действиях фехтовальщики применяют близкие и сходные с ними положения оружия — среднее между 6-й и 4-й или 7-й и 8-й, выше или ниже нумерных, впереди или ближе к себе.

Перемена позиций, как специальные упражнения, содействуют подготовке бойца к защитным действиям. Поэтому выполнять упражнения в перемене позиций целесообразно по пути движения соответствующих защит. Перемена позиций используется для открытия или закрытия той или другой фехтовальной линии. При движении оружием с помощью пальцев переходы из одной позиции в другую, как и движения защит, выполняются спортсменом не прямолинейно, а преимущественно по дуге, полукругу, эллипсу, кругу и в различных

сочетаниях между собой. Поэтому перемена позиций определяется не по форме линии движения острия оружия, а по переходу вооруженной руки и оружия из одной фехтовальной линии в другую или в ту же прямо, по диагонали или по кругу.

Прямые перемены позиций — это переходы вооруженной руки с оружием из одной фехтовальной линии в другую по горизонтали или вертикали, т. е. справа налево, сверху вниз и наоборот (рис. 73, а, б). Такими основными переходами будут: из 6-й в 4-ю и из 4-й в 6-ю; из 7-й в 8-ю и из 8-й в 7-ю; из 6-й в 8-ю и из 8-й в 6-ю; из 4-й в 7-ю и из 7-й в 4-ю; из 6-й во 2-ю и из 2-й в 6-ю; из 2-й в 7-ю и из 7-й во 2-ю и из 6-й в 9-ю и из 9-й в 6-ю и т. д.

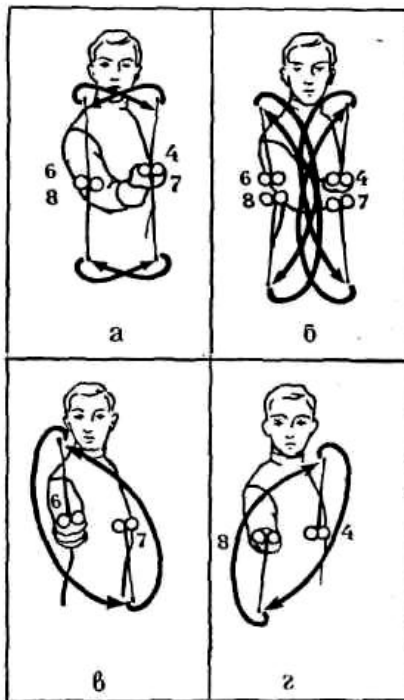


Рис. 73. Прямые и полукруговые перемены позиций:
а, б — прямые; в, г — полукруговые.

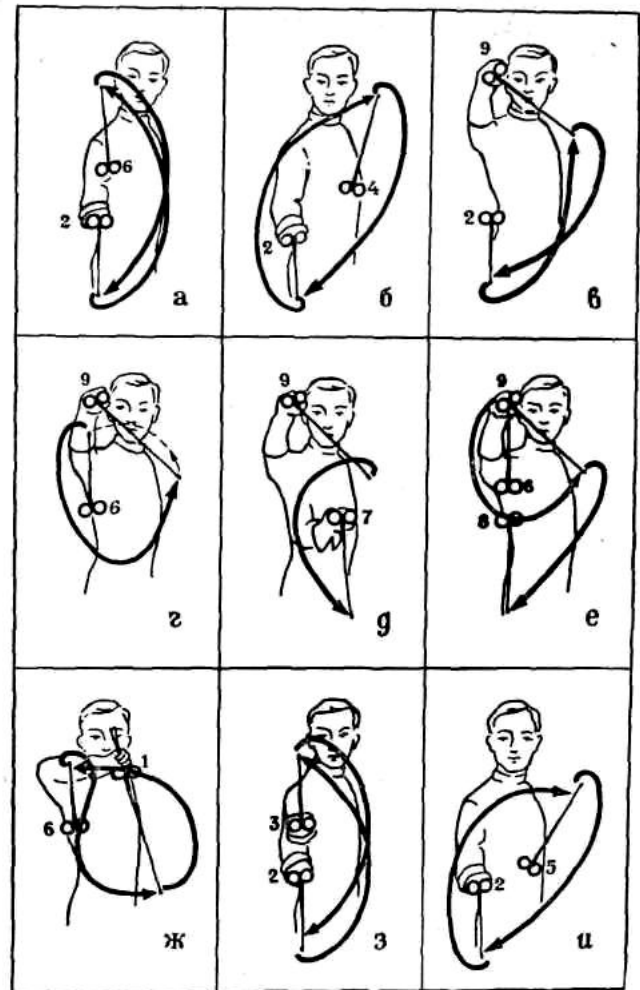


Рис. 74. Сочетание перемен прямых и полукруговых основных и дополнительных позиций:
а — 6, 2, 6-я; б — 4, 2, 4-я; в — 2, 9, 2-я; г — 6, 9, 6-я; д — 9-я, 7-я; е — 6, 9, 8-я; ж — 6, 1, 6-я; з — 3, 2, 3-я; и — 5, 2, 5-я.

Полукруговые перемены позиций — это переходы вооруженной руки с оружием из одной фехтовальной линии в другую, совершаемые по диагонали (см. рис. 73, в, г). Такими основными переходами будут: из 6-й в 7-ю и из 7-й в 6-ю; из 4-й в 8-ю и из 8-й в 4-ю; из 2-й в 4-ю и из 4-й во 2-ю; из 6-й в 1-ю и из 1-й в 6-ю и т. д.

На рис. 74 показано сочетание перемены прямых и полукруговых позиций, применяемых в практике.

Круговые перемены позиций — это переходы вооруженной руки и оружия из одной фехтовальной линии в ту же, совершаемые по кругу или эллипсу (рис. 75, а—г). Такими основными переходами будут: 6-я — круг — 6-я; 4-я — круг — 4-я; 7-я — круг — 7-я; 8-я — круг — 8-я; 2-я — круг — 2-я и т. д.

Сочетания перемены позиций круговых, прямых и полукруговых могут быть различные. Некоторые из них, наиболее типичные и применяемые в практике, показаны на рис. 76.

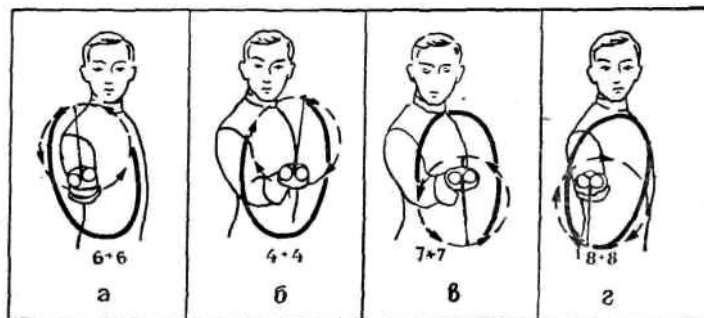


Рис. 75. Круговые перемены позиций.

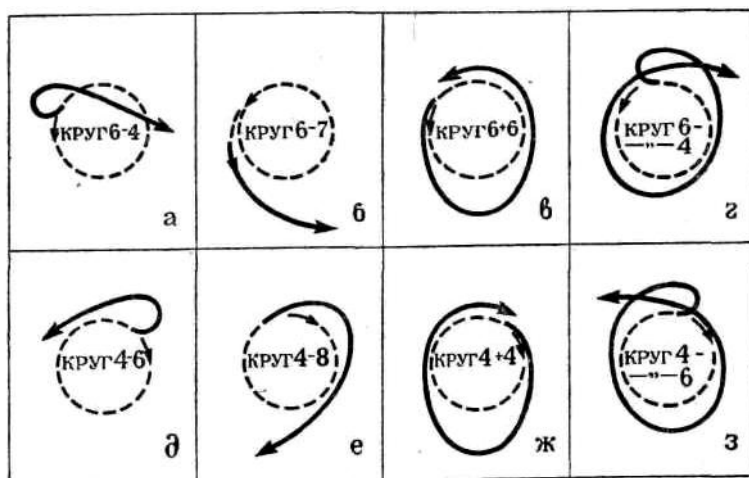


Рис. 76. Сочетание перемен позиций: круговых, прямых и полу-круговых.

В учебных упражнениях для лучшего усвоения техники Движений перемены позиций и активной работы пальцев вооруженной руки целесообразно совершать движения плавно, с различной скоростью и амплитудой, а также с различной интенсивностью сжатия пальцев кисти в конечный момент принятия позиции для подготовки к защитным действиям.

Уклонение — это движение туловищем с целью ухода в сторону, вниз или назад. При этом на месте остается одна из ног. Применяется в контратаках для уклона от укола противника.

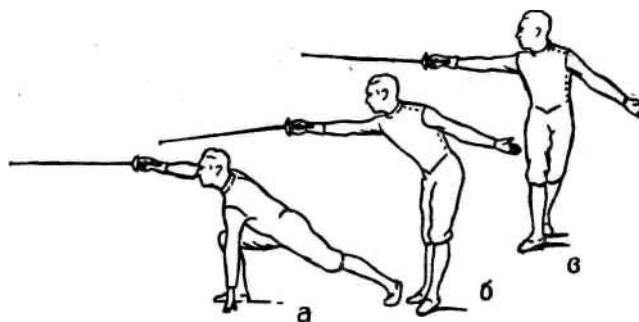


Рис. 77. Уклонения:
а — вниз; б — назад; в — вправо.

Уклонение вниз выполняется быстрым отставлением левой ноги назад, наклоном туловища вперед с опорой левой руки о пол (рис. 77, а).

Уклонение назад выполняется передвиганием правой ноги назад к левой с отодвиганием таза назад, наклоном туловища вперед и вытягиванием вооруженной руки (рис. 77, б).

Уклонение вправо выполняется перестановкой левой ноги вправо на линию впереди стоящей, с одновременным уходом и поворотом тела влево и вытягиванием вооруженной

руки (рис. 77, в).

Уклонение вперед проводится на выпаде за счет наклона туловища вперед-вниз в сторону противника для избежания укола.

Обучение позициям, их переменам и уклонениям. Групповое обучение. Изучение позиций и их перемен целесообразно начинать с 6, 4, 7, 8-й и их сочетаний, а затем 2, 5, 9, 1 и 3-й.

Обучение проводится без противника, в одной-двух шеренгах, лицом к преподавателю и друг к другу.

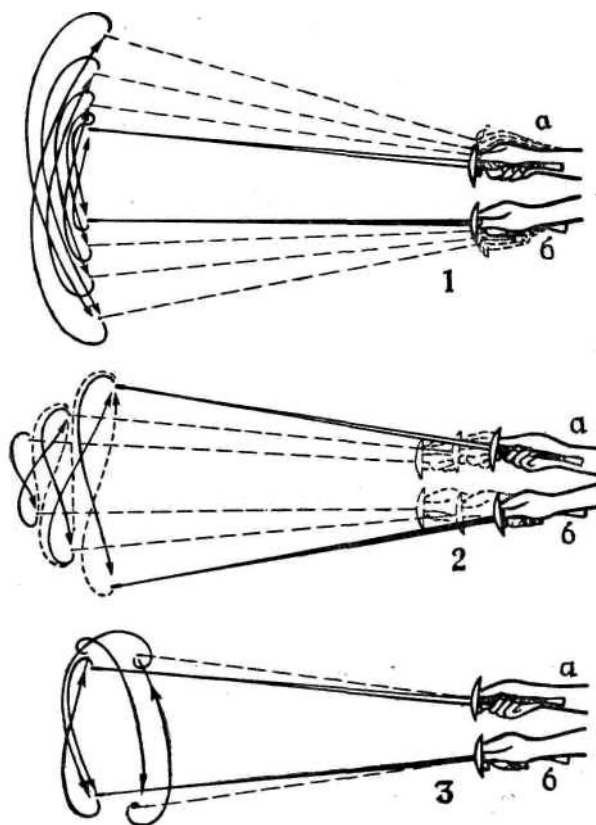


Рис. 78. Перемена 4—6-й позиций с изменением амплитуды движения.

Задача 1. Обучение 4-й и 6-й позициям, их переменам на месте, с передвижениями и выпадами

Задания, команды	Частные задачи и средства
1. Стать в боевую стойку и принять 6-ю или 4-ю позицию. «К бою готовься!», «Шестой — закройсь!», «Четвертой — закройсь!»	а) из боевой стойки немного развернуть кисть вправо и принять 6-ю позицию; б) поворачивая кисть и предплечье влево и немного вниз, принять 4-ю позицию.
2. Плавно менять 4-ю и 6-ю позиции с паузой и проверкой конечных положений. Действовать самостоятельно.	Несколько раз принять 4-ю и 6-ю позиции и проверить конечное положение, чтобы в 6-й позиции острие, гарда, локоть и плечо были в одной плоскости
3. Непрерывно менять 4-ю и 6-ю позиции. Выполнять самостоятельно.	а) плавно и непрерывно менять 4-ю и 6-ю позиции и наоборот. б) постепенно увеличивать и уменьшать амплитуду движения перемены позиции (рис. 78, 1); в) выполнять перемену 4-й и 6-й позиций впереди себя, ближе к себе и, наоборот, изменяя амплитуду и скорость движения (см. рис. 78, 2)

4. Менять 4-ю и 6-ю позиции, передвигаясь вперед, назад, делая различные выпады. «Действуйте!»	а) непрерывно менять позиции, передвигаясь вперед и назад; б) менять позиции, стоя на выпаде, возвращаясь с выпада
--	---

Задача 2. Обучение 7-й и 8-й позициям, их перемене в сочетании с 6-й и 4-й на месте, с передвижением и на выпаде

Задания, команды	Частные задачи и средства
1. Принять 7-ю и 8-ю позиции. «К бою готовься!». «Восьмой — закройсь!», «Четвертой — закройсь!», «Седьмой — закройсь!»	Из 6-й позиции принять 8, 4, 7-ю и т. д.
2. Плавно менять 6-ю и 8-ю позиции, затем 4-ю и 7-ю с паузой и проверкой конечных положений.	Несколько раз переменить позиции 6 — 8-ю, 4-ю, 7-ю, зафиксировать 8, 7-ю позиции и проверить.
3. Плавно менять позиции 4, 6, 7, 8-ю на месте, с передвижением вперед, назад и на выпаде.	Менять позиции 4, 6, 7, 8-ю непрерывно на месте (см. рис. 78,3) и с передвижением
4. Так же менять позиции 4, 6, 7, 8-ю, но изменять амплитуду движения.	а) менять позиции непрерывно, постепенно увеличивая амплитуду движения, брать впереди себя, ближе к себе и наоборот б) также непрерывно менять позиции, но изменять последовательность: 4—6—7-ю, 4—6—8-ю, 4—7—8—4-ю и т. д.
5. Выполнять перемену позиций под команду партнера	Перестроить обучаемых по 3—5 человек, назначить старших, дать пример команды

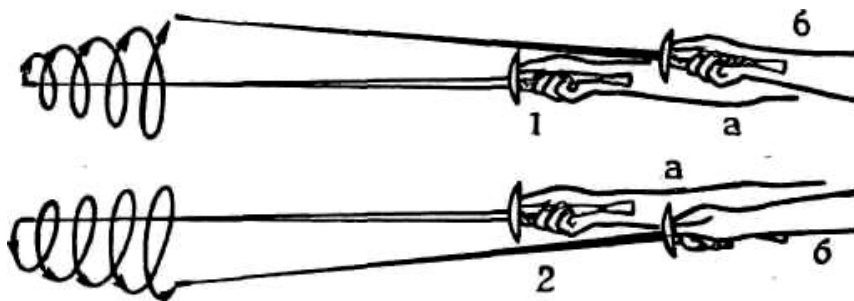


Рис. 79. Одиночные упражнения в кругах:
1-й круг 6; 2-й круг 4.

Задача 3. Обучение круговым переменам основных позиций и их различным сочетаниям

Задания, команды	Частные задачи и средства
1. Выполнять специальные упражнения для лучшего овладения круговыми переменами позиций. Выполнять непрерывно в течение 1—2 мин.	а) выпрямить вооруженную руку и проделать круги острием оружия в 6-й позиции, затем в 4-й за счет работы пальцев и движения кисти в лучезапястном суставе, постепенно сгибая вооруженную руку (рис. 79, 1, 2); б) «писать» острием оружия дуги из 6-й в 7-ю позицию (рис. 80, 1), из 8-й в 4-ю с продвижением вперед (см. рис. 80,2); в) «писать» острием оружия петли из 6-й в 8-ю позицию и из 7-й в 4-ю (см. рис. 80, 3); г) «писать» глубокие круги из 6-й в 4-ю и из 4-й в 6-ю позицию по различной амплитуде (см. рис. 80, 4);

	д) «писать» острием оружия дуги из 6-й через 8-ю в 4-ю позицию и из 4-й через 7-ю в 6-ю. Исполнять непрерывно по различной амплитуде (см. рис. 80, 5)
2. Выполнять круговые перемены позиций в различных сочетаниях	Выполнять упражнения на сочетание перемены позиций: 6—4 — круг — 6; 6—круг, 6—4; круг — 4 и 7—4; 8—6 — круг — 6.
3. Менять позиции в различных сочетаниях и обозначить укол	Выполнять разные сочетания: 2 раза круг — 6 (4) и обозначить укол (рис. 81, 1,2)

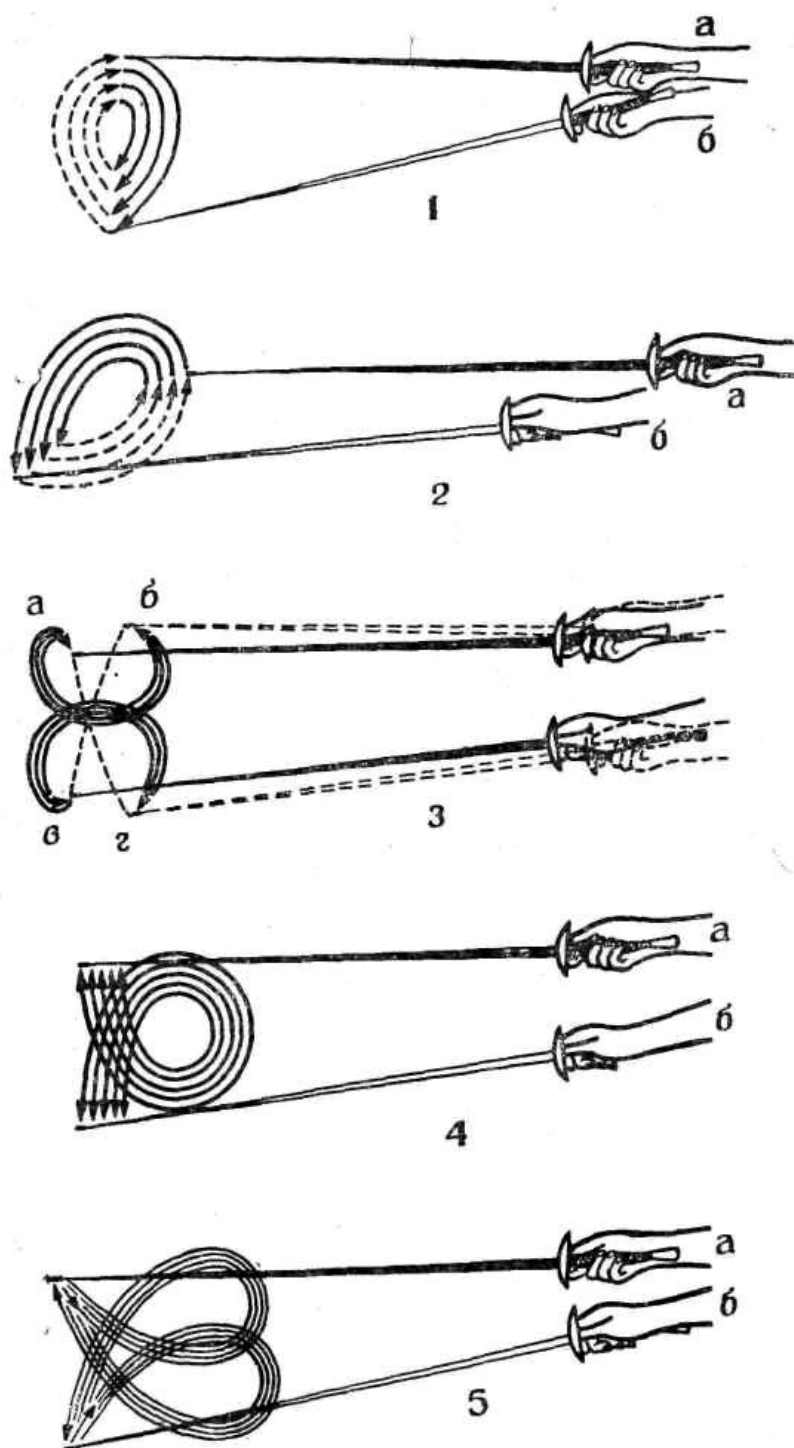


Рис. 80. Одиночные упражнения с клинком для овладения переменной позиций.

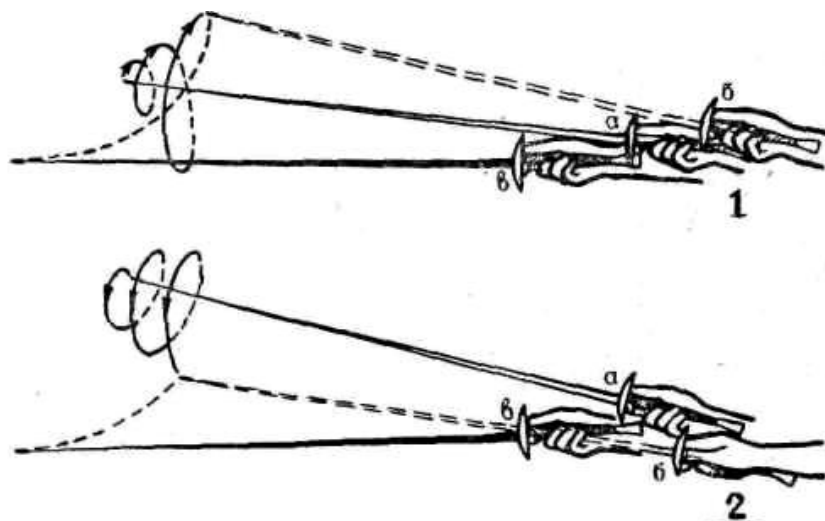


Рис. 81. Одиночные упражнения с клинком в кругах с обозначением укола

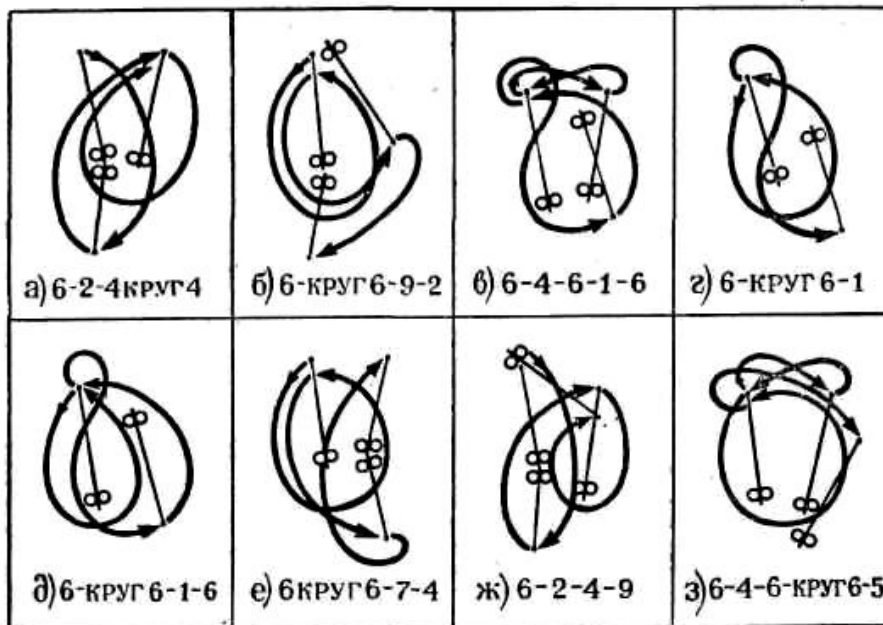


Рис. 82. Специальные упражнения на сочетание основных и дополнительных позиций.

Задача 4. Ознакомление с дополнительными позициями и их переменной в разнообразных сочетаниях и с уклонением

Задания, команды	Частные задачи и средства
1. Выполнить дополнительные позиции в порядке нумерации	Показать 1, 2, 3, 5 и 9-ю позиции в боевом и замедленном темпе
2. Выполнить упражнения на сочетание основных и дополнительных позиций	На месте и с передижением испол перемны позиции как игру оружием (рис. 82, а-з)
3. Выполнять уклонения под команду партнера	а) при выпаде назад левая нога скользит по полу или отставляется; б) менять позиции при уклонениях и после них

Задача 5. Проведение соревнований на технику исполнения основных положений и движений

Задания, команды	Частные задачи и средства
1. Соревнования на технику выполнения основных положений и движений. Выполнение оценивается по 10-балльной системе	а) обязательные упражнения. Каждый выполняет приемы под команду преподавателя, личные без команды; б) оценку выставляют по сумме баллов двух упражнений
2. По вызову каждый обучаемый выполняет упражнения под команду, а затем личные	а) судят трое судей, оценку в баллах суммируют и делят на три; б) три оценки в баллах суммируют, объявляют занятые места.

Индивидуальное обучение. Для проверки позиций преподаватель берет острое оружие ученика левой рукой и своей вооруженной рукой поправляет ученика, предлагая взять 6, 4, 7-ю и другие позиции (рис. 83 и 84). Для обучения отбивам оружия преподаватель подставляет свою рапиру и выполняет толчок разной силы в 4-й и 6-й позициях (рис. 85).

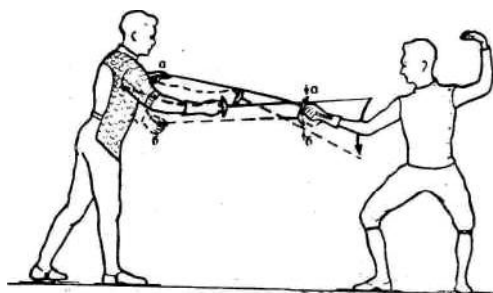


Рис. 83. Методический прием проверки позиций и их перемены.

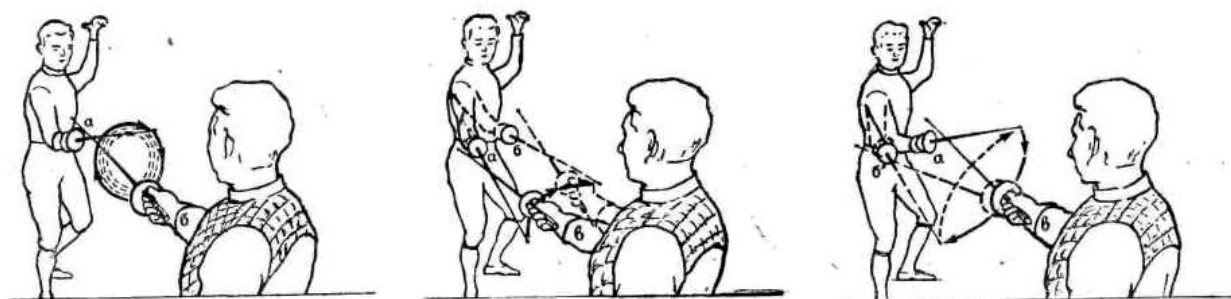


Рис. 84. Методические приемы обучения перемене позиций и соединения.

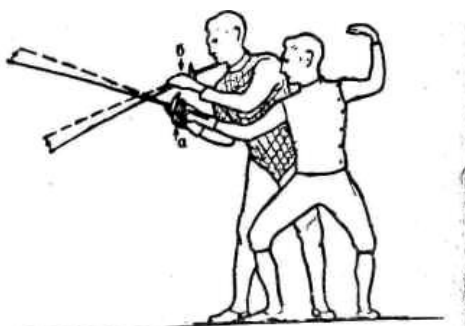


Рис. 85. Методический прием обучения отбивам.

Соединения, их перемена и упражнения с клинком. В рапирном бою клинки могут соприкасаться с различных сторон в верхних и нижних соединениях. Это соприкосновение может быть длительным и кратковременным. В зависимости от дистанции соединения клинков бывают слабыми, средними и сильными частями. Они могут быть также нейтральными, закрытыми и открытыми.

Нейтральное соединение. Оба бойца не закрыты в линии от прямого укола (рис. 86, 1а).

Закрытое соединение. Один боец находится в соединении, закрыт в линии позиции от прямого укола и владеет более слабой частью клинка противника (рис. 86, 1б).

В **открытом соединении** находится спортсмен, который не владеет соединением и не закрыт от прямого укола (рис. 86, 1в).

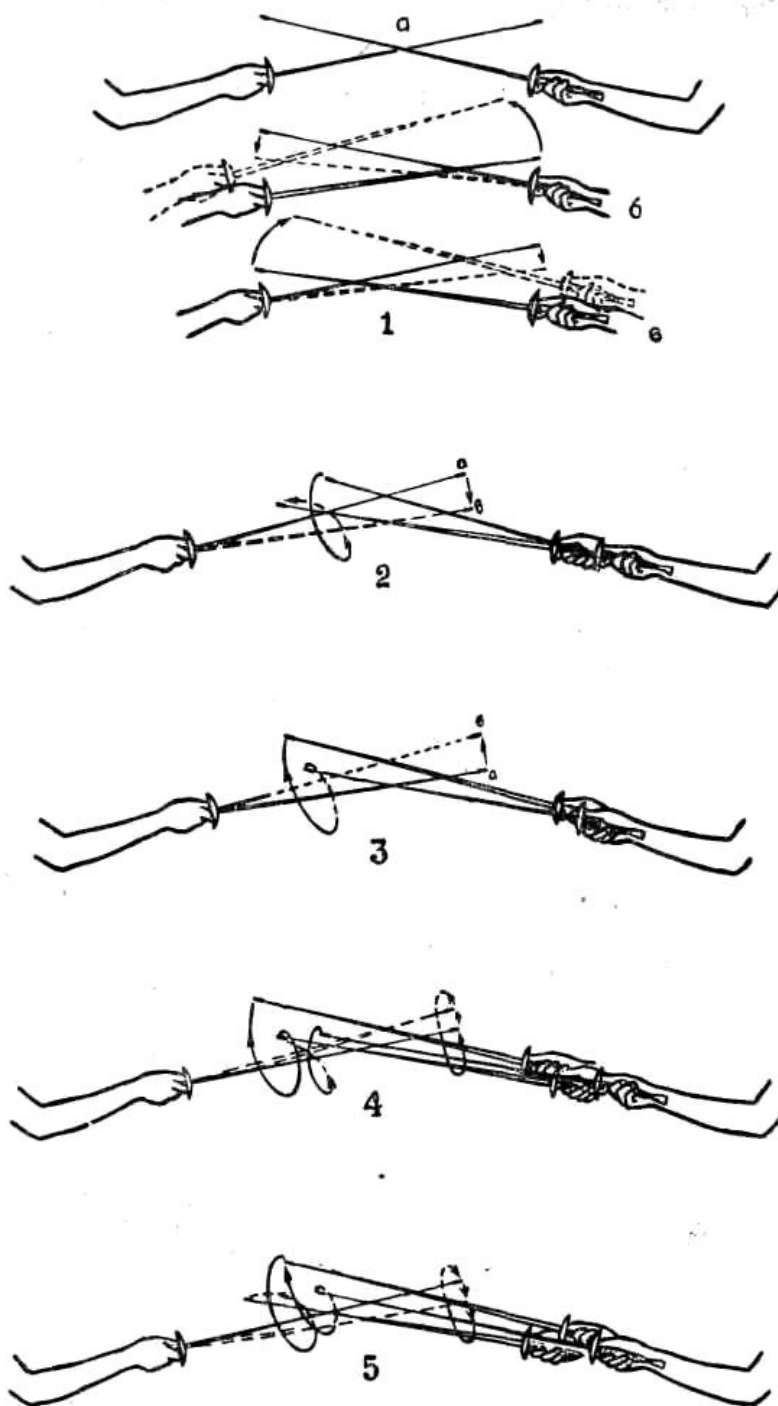


Рис. 86. Соединения клинков:

1, а — в нейтральное соединение; 1, б — владеет соединением; 1, в — в открытом соединении; 2 — перемена соединения из 6-го в 4-е; 3 — перемена соединения из 4-го в 6-е; 4 — двойная перемена соединения в 4—6-е; 5 — двойная перемена соединения в 6—4-е.

Соединения называются номером позиции того бойца, который владеет соединением и закрыт в линии позиции (например, первый боец в 4-й позиции, второй — в 6-й позиции и владеет соединением, такое соединение называют 6-м).

При нейтральном соединении в однородных 4, 6, 7-й или других позициях называют по номеру позиции — нейтральным 4-м, нейтральным 6-м и др. При разных позициях называют по номеру позиции каждого бойца. Наиболее применимые в рапирном бою 6, 4, 7, 8 и 2-е соединения. 1,3, 5 и 9-е применяются значительно реже.

Перемена соединения как способ действия на оружие и маневрирования им применяется в бою в целях: избежания опасного открытого положения, выгодной постановки своего оружия для последующих боевых действий, разведки и отвлечения противника, маскировки атаки и вызова противника на желаемые действия. Движение перемены соединения выполняется за счет работы пальцев вооруженной руки и движения в лучезапястном суставе тонкими полукруговыми и круговым обводами клинка противника или переводами оружия из одного соединения в другое (рис. 86, 2).

В позициях острием вверх перемена соединения проводится преимущественно под клинком противника, в позициях острием вниз — над клинком противника.

Перемена соединения может выполняться двумя способами:

– мгновенным касанием клинка оружия противника с отрывом оружия в одной или другой позиции (например, коснуться в 6-й позиции и взять оружие противника в 4-м соединении);

– без отрыва клинка от оружия противника с переводом его слабой части из одной позиции в другую (например, из 6-го соединения перевести оружие в 7-е).

При взятии соединения и перемене его прибегают к оппозиции оружием в линии соприкосновения клинка. Для этого необходимо ставить вооруженную руку так, чтобы быть закрытым со стороны соединения; при этом более слабая часть клинка противника должна быть на средней или сильной части клинка. Перемены соединения могут быть одиночные, из одной позиции в другую, прямые и полукруговые, круговые в ту же позицию, а также двойные и тройные (рис. 86, 3, 4, 5). Перемены соединения выполняются на месте, с передвижением вперед и назад, с закрытием в линии соединения (как истинные) и без закрытия в линии (как ложные).

Обучение соединениям, их перемене и специальным упражнениям с клинком.

Групповое обучение. Изучение приемов проводится в парном обучении. Организация обучаемых — двусторонняя, при взаимодействии партнеров на ближней и средней дистанциях. Выполнение приемов проводится по заданию преподавателя для самостоятельной работы и в учебной практике. Каждого ученика проверяют во время самостоятельной работы.

Задача 1. Обучение способам овладения соединением с оппозицией клинка

Задания, команды	Частные задачи в средства
1. Овладеть 4-м и 6-м соединением с оппозицией. «К бою готовься!», «Самостоятельно действуйте!»	а) построить обучаемых в две шеренги лицом друг к другу на средней дистанции; б) из положения вне соединения первым номерам взять 4-е соединение, затем 6-е, повторить несколько раз
2. Из нейтрального соединения овладеть 4-м или 6-м соединением и провести оружие в нижнее соединение и наоборот. Выполнять поочередно	а) первые номера, плавно нажимая на оружие, овладевают соединением 4-й или 6-й позиции; б) перевести оружие партнера из 6-го соединения в 7-е несколько раз
3. Из положения открытого соединения в 4, 6, 7, 8-й позиции овладеть соединением	а) первые номера владеют 6-м соединением, вторые номера движением клинка овладевают 6-м (4, 7, 8-м) соединением; б) выполнять поочередно

Задача 2. Обучение перемене соединения в основных позициях

Задания, команды	Частные задачи и средства
1. Переменить соединение из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е, из 7-го в 8-е, из 8-го в 7-е	а) из 6-го соединения переменить соединение в 4-е (6-е) и закрыться; б) выполнять перемену соединения плавно и непрерывно в 4,6-е, затем в 7-е и 8-е
2. Менять соединение в круг—6 и круг—4	а) из 6-го нейтрального соединения первый номер берет круг — 4, второй круг — 6 и наоборот; б) выполнять с ускорением
3. На взятие соединения партнером переменить соединение с кругом. Выполнять поочередно	а) на взятие партнером 6-го соединения переменить в круг—4, на взятие 4-го соединения переменить в круг—6, выполнять с ускорением; б) то же в нижних соединениях

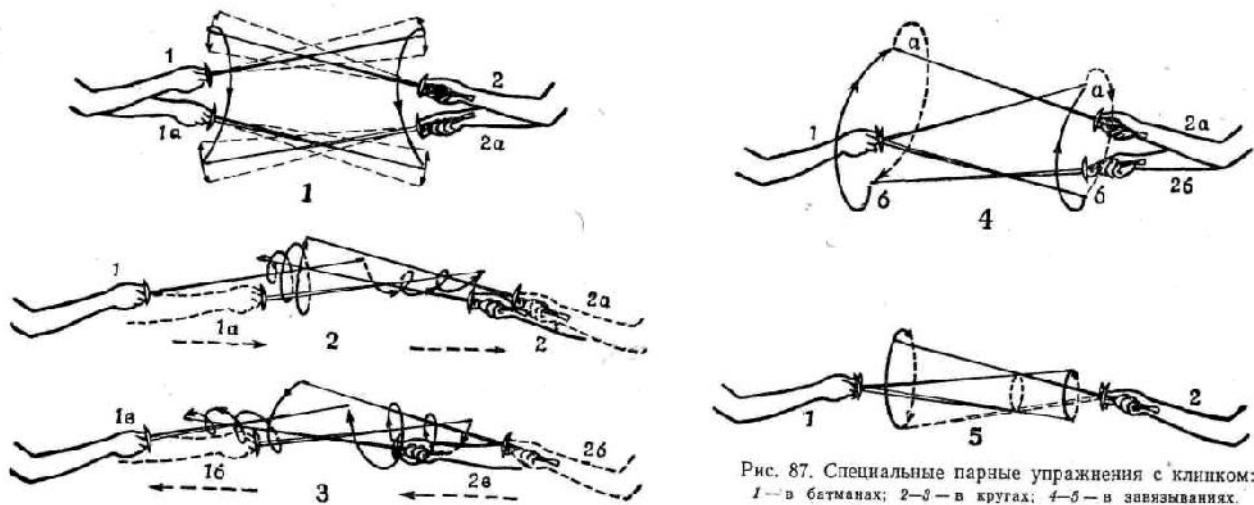
Задача 3. Обучение двойной перемене соединения и их сочетаниям

Задания, команды	Частные задачи и средства
1. Исполнять двойную перемену соединения в 4—6-ю и 6—4-ю непрерывно по 1—2 мин.	а) из 6-го соединения первый номер делает двойную перемену соединения в 4—6 и овладевает соединением. Второй номер повторяет; б) так же действовать из 4-го нейтрального соединения в 6—4
2. Выполнять двойную перемену соединения в 7—8 и 8—7	а) первый номер делает двойную перемену в 7—8 (8—7). Второй номер повторяет движение; б) выполнять ритмично, с постепенным ускорением
3. Выполнять круговую перемену и двойную перемену соединения в произвольном сочетании с передвижением вперед и назад. Действовать самостоятельно по 1—2 мин.	а) с шагом вперед переменить соединение; на перемену партнера с кругом два раза переменить соединение и т.д.; б) при перемене соединения стремиться овладеть соединением, движения вооруженной руки выполнять независимо от движения ног

Задача 4. Обучение упражнениям с клинком в перемене соединений, батманах, кругах и завязываниях

Задания, команды	Частные задачи в средства
1. Выполнять упражнение в круговой и двойной перемене соединения. Каждый партнер действует непрерывно в течение 1—2 мин.	а) из нейтрального 6-го соединения первый номер меняет соединение в круг — 4, второй выполняет двойную перемену соединения в 6—4; первый номер меняет круг—6, второй делает перемену в круг—4—6; б) то же выполнять в нижних соединениях
2. Выполнять упражнение в батманах—легких толчках клинком своего оружия по клинку партнера за счет работы пальцев вооруженной руки. Действовать поочередно и непрерывно по 1 —2 мин.	а) на средней дистанции из 6-го соединения первый номер делает легкий толчок по клинку партнера, второй номер ослабляет пальцы и затем, сжимая их, делает ответный толчок; б) выполнять толчки по оружию партнера с разной силой в 6, 4, 7, 8-м соединениях (рис. 87, 1)

3. Выполнять непрерывно батманы в 4—круг—6	а) первый номер владеет 6-м соединением. Второй номер делает батман в круг—4, второй — в круг—6. Выполнять непрерывно 20—30 раз, затем поменять соединение; б) выполнять упражнение батман в 4—круг—6, батман в 6—круг—4 непрерывно до 1 мин.
4. Выполнять непрерывно двойные батманы в 4—круг—6, в 6—круг—4	а) из нейтрального 6-го соединения первый номер делает легкий толчок в круг—4 и сильный толчок в круг—6, второй номер повторяет движение; б) так же выполнять из 4-го нейтрального соединения
5. Выполнять упражнение в кругах из 6-го и 4-го соединений	а) средняя дистанция, первый номер владеет соединением. Первый номер показывает перевод, второй берет круг—6, первый не дает касания клинка, делает еще раз с кругом перевод и приближает острие. На третий или четвертый перевод второй номер берет соединение круг—6, а затем повторяет то, что делал первый номер (рис. 87, 2,3) б) так непрерывно каждый выполняет упражнение в тонких кругах за счет работы пальцев вооруженной руки (одной рукой и с выпадом).
6. Выполнять упражнение в завязываниях оружия из 6-го в 7-й, 13 4-го в 8-й, из 6-го в круг—6, из 4-го в круг—4. Действовать юочередно	Первый номер вытягивает вооруженную руку, второй завязывает оружие два раза в круг—6, не теряя соприкосновения клинков, и делает паузу 1—2 сек., снова завязывает оружие два раза. Выполняет 10—15 раз (рис. 87, 4, 5)



Индивидуальное обучение. В индивидуальном обучении соединениям и их переменам преподаватель добивается от учеников чувства темпа и ритма движения, тонкости изменения амплитуды движения клинка за счет работы пальцев и выгодного овладения оппозицией клинка за счет выпрямления или сгибания вооруженной руки. Преподаватель объясняет тактический смысл истинных и ложных перемен соединения. Более сложные сочетания круговых и полукруговых перемен соединения, упражнения с клинком он выполняет с каждым учеником индивидуально или оказывает нужную помощь.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПРИЕМАХ НА ФЕХТОВАЛЬНЫХ СНАРЯДАХ

Специальные упражнения в приемах выполняются на подсобных фехтовальных снарядах в сочетании с уколами (ударами). Близкие к боевым действиям по смыслу и по координации движений, эти упражнения в процессе обучения новичков способствуют более быстрому

изучению боевых действий. Специальные упражнения можно разделить на несколько групп: уколы на мишенях; отбивы и уколы на мишенях; уколы на электромишенях; уколы с броском «стрелой».

Обучение уколам на мишенях. В фехтовании на рапирах укол в поверхность тела противника или другую цель должен быть равен по силе не менее 500 г. Уколы в мишень можно наносить с ближней, средней и дальней дистанции, вооруженной рукой, с шагом вперед, с выпадом, с шагом вперед и выпадом, со скачком вперед и выпадом.

Уколы с ближней дистанции выполняются вытягиванием вооруженной руки и направлением острия рапиры вперед в сторону цели. Направление острия и укол осуществляются пальцами кисти за счет легкого сжатия их в момент касания острием цели. При уколе кисть вооруженной руки незначительно движется вперед и приподнимается, создавая оппозицию гардой и прогибом клинка вверх и немного вправо в 6-ю позицию, вверх и немного влево в 4-ю позицию. В конечном положении типового укола острие немного ниже гарды, клинок имеет прогиб примерно от 10 до 25 см.

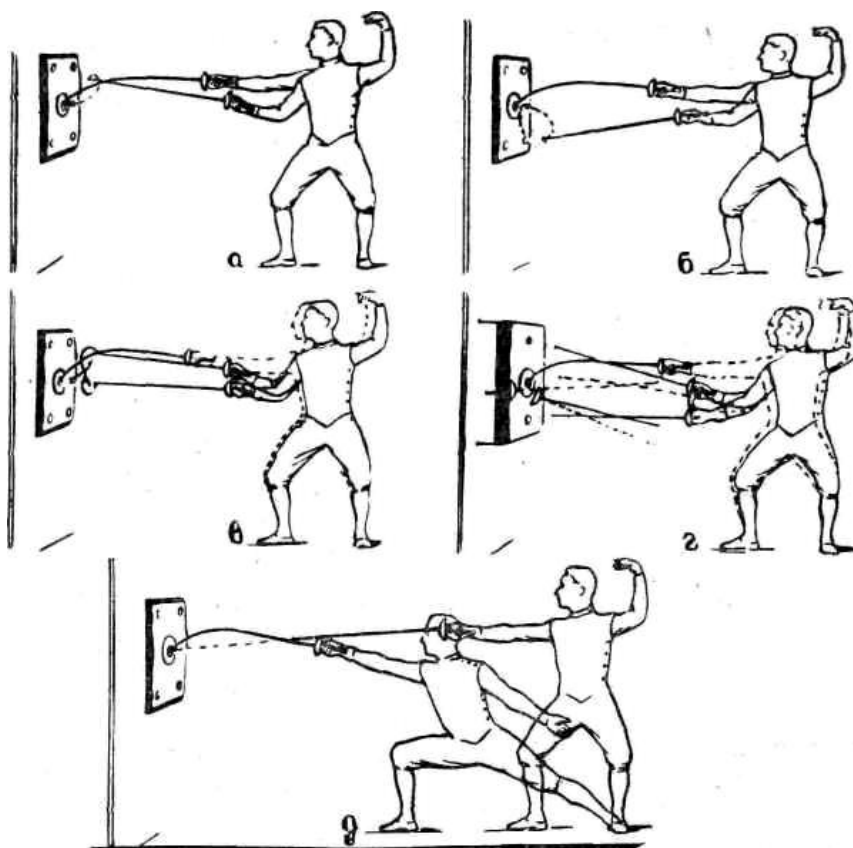


Рис. 88. Уколы по мишеням одной рукой и с выпадом.

Уколы можно наносить без оппозиции сбоку, снизу, сверху; с прогибом клинка вверх, влево, вниз и другие стороны. Уколы вооруженной рукой выполняются из различных позиций (рис. 88, а, б) и с переменной позиций (см. рис. 89, в).

Одной рукой могут выполняться также повторные уколы, следующие один за другим, серия уколов (3—5 подряд) и отбивы уколы на мишени с закрепленной рапирой (рис. 88, г).

Уколы со средней дистанции наносят с шагом вперед, с выпадом и на выпаде. Техника выполнения такая же, как и при уколах одной рукой.

Уколу с выпадом предшествует показ укола, т. е. выпрямление вооруженной руки, а затем укол с выпадом (рис. 88, д). Укол с выпадом выполняется без предварительного показа укола и из любой позиции. Повторные уколы и серии уколов можно наносить, оставаясь на выпаде без перемены позиции и с переменной в 4, 6-ю — круг — 4-ю, круг — 6-ю и др., а также после возвращения с выпада назад или вперед.

Уколы с дальней дистанции выполняются с шагом вперед и выпадом, с приставным

шагом и выпадом или со скачком и выпадом. В момент передвижения вперед, шага или скачка можно показать укол, а затем нанести его; можно нанести укол из любой позиции, сделать перемену позиции и нанести укол, нанести укол и повторный укол; возможны и другие сочетания.

При возвращении с выпада после укола рекомендуется закрыться в позицию в момент возвращения; закрыться в позицию на выпаде, затем возвратиться с выпада; при возвращении с выпада переменить позицию или несколько позиций без шага и с шагом назад.

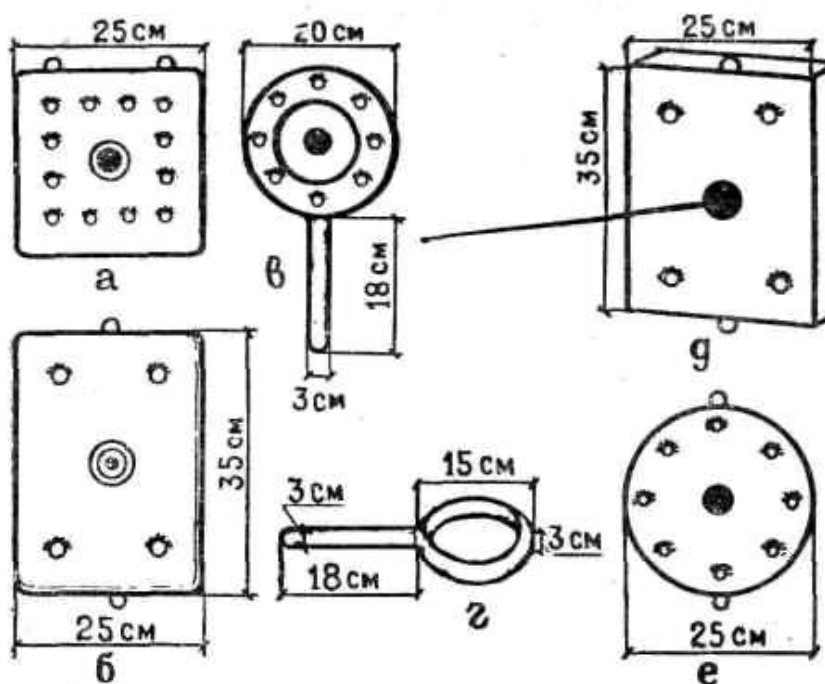


Рис. 89. Различные мишени:

а, б — квадратные подвесные; в — ручная; г — мишень-кольцо; д — мишень с закрепленной рапирой; е — круглая подвесная мишень.

Групповое обучение. Изучение уколов следует проводить на мишенях, прикрепленных к стене на высоте туловища бойца, стоящего в боевой стойке. Нижний край мишени находится примерно на 70—80 см от пола, верхний край — наклонно, под углом 25—30°. Если мишеней нет, обучение уколам проводится на фехтовальных чучелах (одиночных или тройных), на ручной мишени или кольце и т. п. (рис. 89, а—е). Выполнять приемы под команду и по заданию партнера в учебной практике.

Задача 1. Обучение уколам одной вооруженной рукой из различных позиций и с переменной позиции

Задания, команды	Частные задачи и средства
1. Почувствовать укол пальцами вооруженной руки	а) стать на расстоянии вытянутой вооруженной руки от мишени и принять позицию; б) плавно выпрямляя вооруженную руку, нанести укол и зафиксировать его. Закрыться и повторить несколько раз
2. Наносить укол одной рукой и почувствовать различный прогиб клинка	Из 6-й позиции нанести укол без движения туловища, почувствовать прогиб клинка (небольшой, средний и большой)
3. Наносить уколы одной	а) из 4-й позиции плавно нанести укол, зафиксировать

рукой из 4-й и 6-й позиций с оппозицией клинка	укол в прогибе вверх и немного влево; б) из 6-й позиции укол с оппозицией 10—15 раз
4. Наносить уколы одной рукой	Менять позиции 4—6—7-ю и укол, 7—8-ю и укол, 8—4-ю и укол, 7—4-ю два раза и укол
5. Менять позиции и выполнять уколы одной рукой в мишень на звуковой сигнал	Менять позиции: 4—круг—4—6—7 и т. д. На сигнал «и» зафиксировать одну из позиций, на слово «красный» нанести укол в красный кружок мишени и т. д.
6. Менять позиции с шагами вперед и назад и наносить укол одной рукой	а) с шагом назад — 4-я позиция, с шагом вперед — укол одной рукой; б) с шагом назад — позиции 4—6—7, с шагом вперед — укол.

Задача 2. Обучение уколу с выпадом, на выпад из различных позиций и с переменной позиций

Задания, команды.	Частные задачи и средства
1. Показать укол и укол с выпадом, самостоятельно закрываться в 4-ю или 6-ю позицию. Каждый действует в своем темпе и ритме	а) плавно показать укол, направляя острие оружия в центр мишени, и с выпадом нанести укол, сделать небольшую паузу (1—2 сек) и закрыться в 6-ю позицию; б) быстро и слитно нанести укол
2. Выполнять непрерывно перемену позиций в 4, 6, 7-ю и уколы с выпадом, закрываться и менять позиции в круг — 6 или 4	а) тонко менять позиции в 4—6—7-ю, в 8—4—6-ю, наносить уколы с выпадом и закрываться в 6 — круг — 6 и т. д.; б) выполнять непрерывно, как упражнения, по 1—2 мин.
3. Менять позиции и наносить укол с выпадом; оставаясь на выпад, повторно колоть	а) после нанесения укола, оставаясь на выпад, переменить позиции в 4-ю (4—6) и повторить укол; б) оставаясь на выпад, повторить укол 2—3 раза и быстро закрыться
4. Также выполнять уколы с выпадом из левой боевой стойки по 15—20 раз самостоятельно	Принять левую боевую стойку, показать укол и нанести несколько уколов плавно, затем слитно

Задача 3. Обучение уколу с шагом вперед (скачком) и выпадом, с переменной позиции

Задания, команды	Частные задачи и средства
1. Выполнять с шагом вперед или шаг вперед и укол с выпадом. Действовать самостоятельно	а) с шагом вперед показать укол и нанести укол с выпадом; б) шаг вперед, затем нанести укол, закрываться с шагом назад
2. Менять позиции, шаг вперед — укол с выпадом	Менять позиции в 4—6, 7—8, 8—4-ю, быстро сделать шаг вперед — укол с выпадом, закрываться в 6 — круг — 6
3. Передвигаться вперед, назад, менять позиции и выполнять скачок вперед и укол с выпадом. Действовать в своем темпе и ритме	а) с места выполнить несколько раз скачок и укол с выпадом; б) плавно делать шаги вперед, назад, перемену позиций и быстра скачок—укол с выпадом, иногда повторить укол на выпад
4. Выполнять приставной шаг и укол с выпадом	С дальней дистанции быстро приставить левую ногу к правой и нанести укол с выпадом

Задача 4. Проведение соревнований на меткость поражения мишени уколom одной рукой и с выпадом

Задания, команды	Частные задачи и средства
Соревнование на меткость поражения цели. Каждый поочередно выполняет 10 уколов одной рукой, а тем 10 уколов с выпадом. Центральный кружок мишени диаметром 5 см	а) уколы одной рукой выполнять с переменной позиций 7 — укол; б) уколы с выпадом выполнять после батмана в 8-ю позицию по оружию, которое партнер держит на высоте пояса. Выполняют вначале первые номера, вторые ведут счет и обслуживают первых. Все действуют по команде старшего судьи. На «и» — батман в 8-ю позицию, на счет «раз» — укол; на «и» — батман в 8-ю позицию, на счет «два» — укол и т. д.; в) старший судья дает счет до 10, подводит итоги, суммирует количество уколов, нанесенных одной рукой и с выпадом, и объявляет результаты

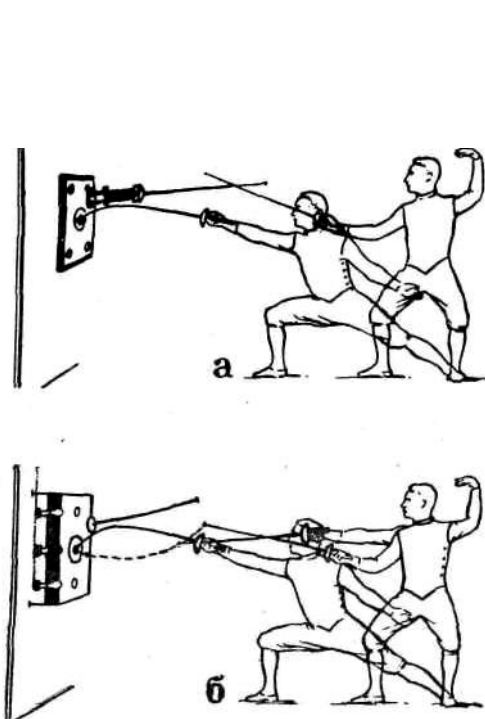


Рис. 90. Отбив-укол с выпадом в мишень с закрепленной рапирой.

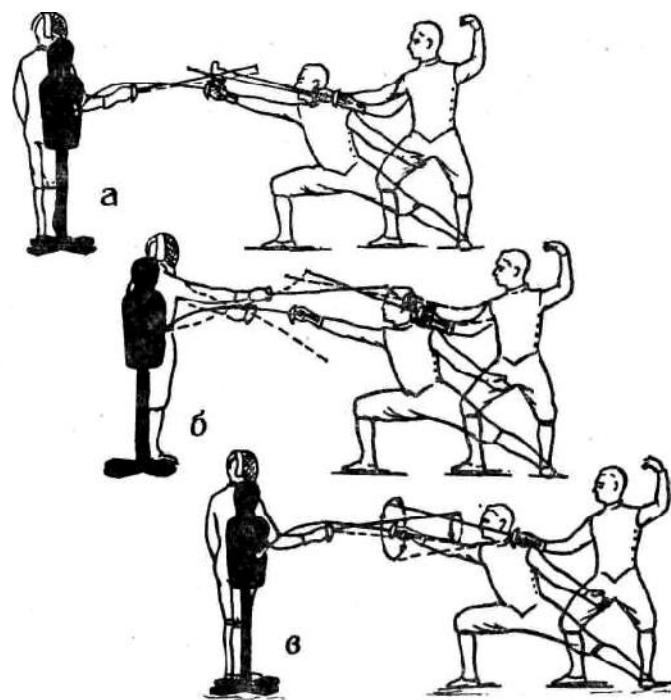


Рис. 91. Отбивы, завязывания и уколы на чучелах: а — подающий оружие держит вооруженную руку к бою; б — подающий оружие выпрямляет вооруженную руку; в — завязывание и укол с выпадом.

Индивидуальное обучение. В индивидуальном обучении уколам на мишенях преподаватель оказывает помощь ученикам, дает нужные советы и устраняет недостатки.

Отбивы и уколы в мишень. Упражнения в отбивах-уколах содействуют подготовке к защитным боевым действиям и способам действия на оружие.

Отбивы и уколы одной рукой выполняются на мишенях с закрепленной рапирой и совершаются за счет толчка средней или сильной частью своего оружия по слабой или средней части клинка закрепленной рапиры и укола в мишень. Отбивы можно производить из различных позиций и соединений. В конечном положении отбива следует сжимать пальцы вооруженной руки с различной интенсивностью: слегка, со средней и значительной силой, фиксируя положение позиции.

Отбивы и уколы с выпадом выполняются на мишенях или электромишенях с закрепленной рапирой (рис. 90, а, б) и на чучелах с помощью партнера, подающего оружие

для отбивов в разных направлениях, из положения вне соединения и из 6, 4, 8 и 2-го соединения.

Для приближения специальных упражнений к боевым действиям партнеры должны надевать маски. Подающий оружие действует двумя способами: держит вооруженную руку в положении к бою и меняет позиции или соединения для отбивов и уколов (рис. 91, а), выпрямляет вооруженную руку без шага вперед или с шагом и направляет оружие в различные части поражаемой поверхности тела бойца, производящего отбивы и уколы (рис. 91, б).

Отбивы и уколы можно наносить с переменной соединения как батманы и с кругом в 4-м и 6-м соединениях, как контрбатманы. Кроме отбивов и уколов при взаимодействии с партнером, подающим оружие, можно выполнять захваты и уколы с выпадом, завязывания в 4-м и 6-м соединениях и уколы с выпадом (рис. 91, в).

Задача 1. Обучение отбивам-уколам одной рукой и с выпадом по мишеням с закрепленной рапирой

Задания, команды	Частные задачи и средства
1. Выполнять отбивы в 4-ю или 6-ю позицию и уколы одной рукой. Действовать самостоятельно 1—2 мин.	а) стать на ближнюю дистанцию и сделать несколько отбивов средней или сильной частью своего клинка по закрепленной рапире; б) в момент отбива закрепленная рапира на мгновение отходит в сторону, в этот момент нанести укол с оппозицией
2. Исполнять отбивы в 7-ю или 8-ю позицию и уколы одной рукой	При отбивах и уколах изменить крепление рапиры, острие направить вниз-вперед
3. Менять соединение и выполнять отбивы-уколы с выпадом. Действовать самостоятельно 2—3 мин.	а) со средней дистанции сделать несколько отбивов разной силы и нанести укол с выпадом; б) сочетать отбив-укол из различных позиций, меняя соединение

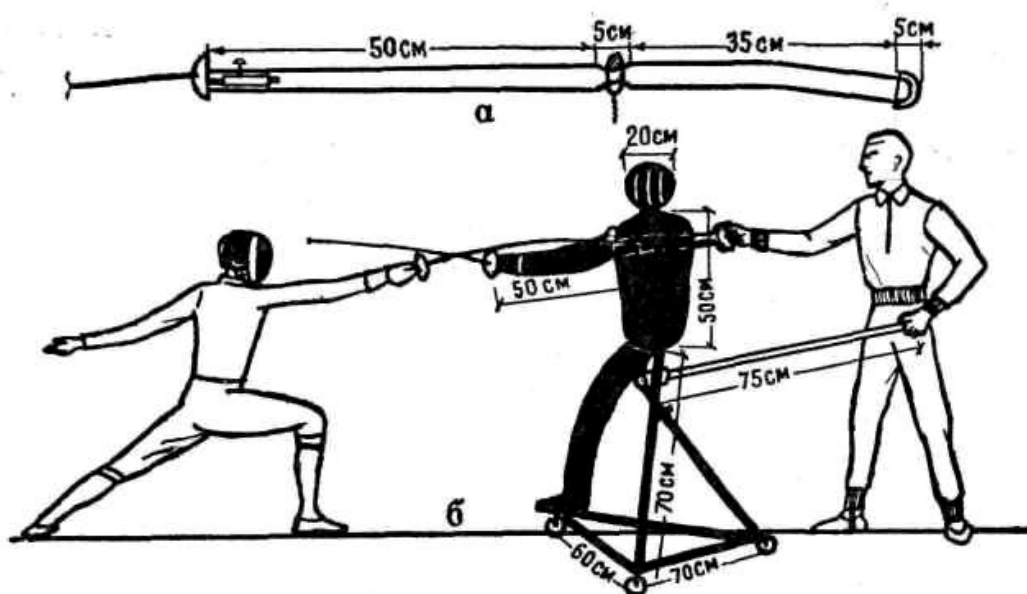


Рис. 92.

а — размеры рычага с закрепленной рапирой; б — чучело с рычагом, которым управляет партнер.

Задача 2. Обучение уколам с оппозицией, отбивам-уколам одной рукой и с выпадом в чучело с помощью партнера, подающего оружие или подвижный рычаг

Задания, команды	Частные задачи и средства
1. На прикосновение клинком или рычагом колоть с оппозицией	а) на касание клинком подающего оружие или рычаг колоть рукой или с выпадом с оппозицией (рис. 92); б) не дать коснуться оружия и колоть переводом с оппозицией
2. Выполнять перемену позиций и отбивы-уколы одной рукой. Действовать поочередно	а) отбивающий оружие меняет позиции в 4, 6, 7-ю и открывается; б) подающий оружие выпрямляет вооруженную руку и направляет клинок в открытую линию справа, слева или вниз от клинка отбивающего
3. Также выполнять батманы-уколы в 6, 4, 8-ю позиции. Партнер меняет позиции	а) партнер, подающий оружие, плавно меняет позиции 4, 6, 7, 8-ю и фиксирует одну из них; б) в момент фиксации позиции выполнять батман и укол вначале одной рукой, затем с выпадом

Задача 3. Обучение упражнениям в захватах, завязываниях и уколам в чучело с помощью партнера

Задания, команды	Частные задачи и средства
1. Выполнять захваты ответвлением клинка в сторону и наносить уколы. Действовать поочередно	а) подающий оружие или рычаг держит вооруженную руку в 6-й позиции; б) выполняющий упражнение делает несколько раз захваты из 4-й в 6-ю, из 6-й в 7-ю, из 4-й в 8-ю позиции и наносит укол одной рукой с шагом вперед или с выпадом
2. Выполнять упражнение в завязываниях и уколах	а) подающий оружие выпрямляет вооруженную руку; б) выполняющий упражнение делает несколько раз круговые захваты завязыванием в 6-ю или 4-ю позицию и наносит укол одной рукой с шагом или с выпадом

Обучение отбивам и уколам в мишень.

Групповое обучение. Организация обучаемых для выполнения отбивов и уколов на мишенях с закрепленной рапирой такая же, как при обучении уколам. Для проведения отбивов и уколов по чучелам, при взаимодействии с партнером, подающим оружие, обучаемый и партнер периодически меняются местами.

Индивидуальное обучение. Во время самостоятельной работы обучаемых преподаватель проверяет у каждого ученика правильность выполнения отбива или батмана и обращает внимание ученика на овладение оппозицией клинка. Особое внимание преподаватель обращает на воспитание у обучаемых активного отношения к самостоятельной работе, на умение вдумчиво анализировать технику движений и специальных упражнений, содействующих подготовке к боевым действиям.

Отбивы и уколы на электромишенях. Упражнения в уколах и отбивах и уколах по электромишеням позволяют обучаемым использовать метод выбора двигательных действий на зрительное восприятие цвета сигналов. При этом решаются задачи на быстроту и точность выполнения одного или нескольких заданных специальных упражнений. Упражнения содействуют развитию быстроты сложной реакции и точности выбора заданного действия. Электромишень состоит из деревянного ящика размером 25X35X15 см, подвешенного к стене на высоте груди бойца, стоящего в боевой стойке. Внутри ящика вмонтированы 3—4

электролампы различного цвета. Лицевая сторона ящика покрывается белой накладкой из пластмассы, на которой расчерчено несколько кружков диаметром 5—8 см. Под каждым кружком внутри ящика находится электролампа (рис. 93). Отводные провода от ламп со штепсельными колодками должны находиться в стороне от ящика.

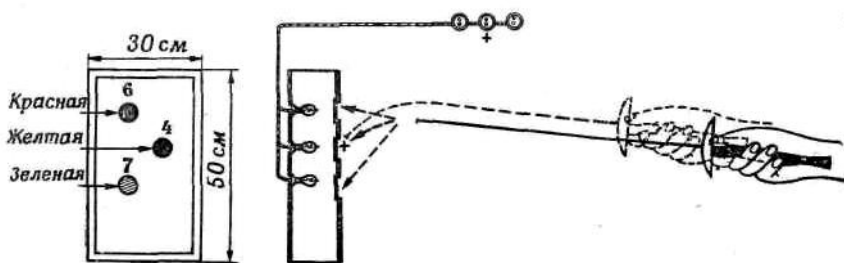


Рис. 93. Электромишень.

Уколы одной рукой или с выпадом выполняются так же, как в обычную мишень. Упражнения состоят из уколов и их сочетаний с передвижениями, переменой позиций, с уклонениями и повторными уколами (например, на зажигание красной лампы — укол одной рукой; на зажигание зеленой лампы — шаг назад и укол-с выпадом; на зажигание желтой — повторный укол и т.д.) (рис. 94, а, б). Партнер включает лампы в различной последовательности, вначале с небольшой паузой, а затем постепенно уменьшает ее.



Рис. 94. Уколы в электромишень:
а — одной рукой; б — с выпадом и выбором действия.

Обучение уколам на электромишенях. Обучение проводить в парах или по подгруппам (3—5 человек на одну электромишень) с назначением одного старшего в подгруппе. Задания на выполнение упражнений лучше проводить вначале на выбор из двух цветовых сигналов, а затем из трех.

Примеры выполнения заданий по выбору на два цветовых сигнала:

- 1) на красный сигнал — укол одной рукой, на зеленый — шаг назад 6 — круг 6 и укол с выпадом;
- 2) на красный сигнал — шаг назад 4 — круг 4, на зеленый — укол с выпадом;
- 3) менять позиции из 4-й в 6-ю, на красный сигнал — круг — 6 — укол, на желтый — повторный укол;
- 4) с дальней дистанции на красный сигнал — скачок вперед и укол с выпадом; на зеленый — приставной шаг вперед и укол с выпадом и т. д.

Примеры выполнения задания по выбору на три цветных сигнала:

1) на красный сигнал — укол с оппозицией в 4-ю, на зеленый — укол с оппозицией в 6-ю, на желтый — скачок назад и укол с выпадом;

2) передвигаться шагами вперед и назад, менять позиции и на красный сигнал укол в зависимости от дистанции, на желтый — повторный укол, на зеленый — скачок назад.

Задания и сочетание упражнений в уколах на электромишени могут быть различными. При обучении вначале следует точно объяснить задание, последовательно включить лампы и дать выполнить укол на каждый сигнал, затем включать лампы разного цвета вразбивку, постепенно усложняя задание и увеличивая скорость.

Уколы броском «стрелой». Бросок «стрелой» применяется с дальней дистанции для быстрого и внезапного поражения противника уколом (рис. 95). По сравнению с выпадом бросок «стрелой» выполняется значительно реже в связи с затруднением парирования ответа и развития боевой схватки. Бросок «стрелой» проводится двумя способами: прыжком с набеганием и плавным рывком без прыжка.

Бросок «стрелой» прыжком выполняется из положения боевой стойки с передачей веса тела больше на правую ногу. Движение вперед начинается толчком обеими ногами. В этот момент происходит разгибание левой ноги и сгибание правой в коленном суставе, затем моментальное разгибание ее и активный посыл тела вперед. Левая нога после толчка резким движением бедра вперед-вверх выносится перед правой, а правая завершает толчок, при этом туловище максимально наклоняется вперед. Одновременно делают отмах левой рукой и вытягивают вооруженную руку. В этом положении наиболее часто наносится укол (рис. 96). Движение завершается приземлением на левую ногу с последующей пробежкой мелкими шагами с левой стороны противника.

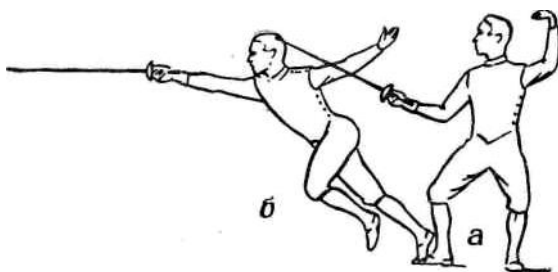


Рис. 95. Бросок «стрелой».

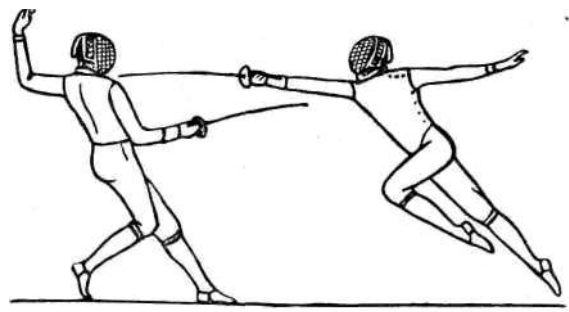


Рис. 96. Бросок «стрелой» на противника.

Бросок «стрелой» набеганием выполняется с полушагом вперед или из положения полувыпада. Бросок начинается выпрямлением вооруженной руки и быстрой подачей туловища и веса тела максимально вперед за счет толчка обеими ногами до потери равновесия. В силу инерционных усилий в момент потери равновесия тело выгодно приближается к противнику, и наносится укол. Далее следует движение левой ногой вперед, как в первом способе, и три тормозящих шага с последующим принятием боевой стойки.

Бросок «стрелой» с полушагом назад проводится прыжком или набеганием за счет ухода правой ноги назад, движением тела вперед с выгодной потерей равновесия. Вслед за этим выполняется толчок обеими ногами, вытягивание вооруженной руки и укол. Движение завершается пробежкой.

Броски «стрелой» могут выполняться с различными передвижениями вперед и назад, из положения выпада, с разнообразными движениями вооруженной руки. При выполнении броска «стрелой» во всех случаях о.ц.т. на протяжении всего движения вперед сохраняет относительно горизонтальную траекторию.

Обучение уколам с броском «стрелой».

Групповое обучение. К изучению броска «стрелой» приступают без оружия из положения низкого старта. Двое помощников держат ленточку на расстоянии 2 м. Задача — коснуться ленточки правой рукой. Занимающиеся построены в колонну по 3—4 человека, упражнение выполняют поточно. В дальнейшем бросок выполняется из боевой стойки на

перчатку, мяч или кольцо, которые перебрасывают двое обучаемых. Задача — выбрать момент и поймать перчатку, кольцо или запятнать мяч.

Обучение уколам с броском «стрелой» с оружием проводится также в поточной форме, в колонне или нескольких колоннах по одному. Уколы наносятся в ручную мишень или маску, которую подает преподаватель и его помощники (рис. 97, б, в). После правильного усвоения броска обучение проводится на кольце с рычагом, которое преподаватель подает на различной высоте и дистанции, с разной скоростью, внезапно меняя положения и требуя точности укола в кольцо. Для совершенствования броска следует использовать подвесные качающиеся мешки, набитые ветошью (рис. 97, а). При самостоятельной работе занимающихся требовать обязательного соблюдения безопасных форм организации. Запрещается пересекать линию движения бойца, выполняющего бросок «стрелой» с пробежкой.

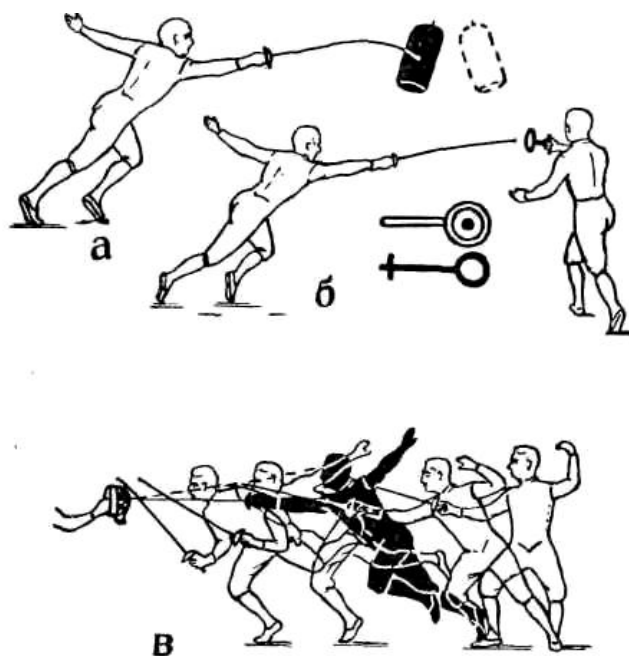


Рис. 97. Бросок «стрелой»: а — на качающийся мешок; б — на поданную тренером ручную мишень или кольцо; в — на маску.

Задача 1. Обучение движению броска «стрелой» без оружия

Задания, команды	Частные задачи и средства
1. Из положения низкого старта бросок на ленточку и короткая пробежка. «На старт! Внимание! Марш!»	а) на старте левая нога сзади; б) движение вперед левой ногой резким броском; в) кто раньше коснется ленточки правой рукой
2. Из положения высокого старта бросок на ленточку и короткая пробежка. «На старт! Внимание! Марш!»	а) при броске резко выносить бедро левой ноги вперед; б) сильнее отталкиваться правой ногой
3. Из боевой стойки, выбрав момент, поймать перчатку броском «стрелой»	а) плавно перебрасывать перчатку партнеру на высоте груди; б) выбрать момент и поймать перчатку броском «стрелой»
4. Выбрать момент и броском «стрелой» запятнать мяч рукой	а) плавно и неритмично перебрасывать мяч на высоте груди; б) выбрать момент и запятнать мяч
5. Броском «стрелой» поймать правой рукой кольцо, которое перебрасывают партнеры	а) кольца перебрасывать ритмично и плавно, постепенно увеличивать скорость; б) чередовать бросание больших и малых колец

Задача 2. Обучить броску «стрелой» с уколом в маску (в ручную мишень, кольцо)

Задания, команды	Частные задачи и средства
1. Броском «стрелой» плавно нанести укол в подставленную ручную мишень	а) преподаватель подставляет ручную мишень на высоте груди; б) выпрямляя руку и теряя равновесие, с шагом левой ноги вперед нанести укол
2. Выбрать момент и нанести укол в появляющуюся и удаляющуюся мишень. Действовать повторно до нанесения укола	а) преподаватель подставляет мишень и на бросок ученика удаляется; б) выполнить укол броском, а в случае удаления мишени нанести повторный укол
3. Выбрать момент и нанести укол броском в кольцо. Действовать без повторения	а) преподаватель подставляет кольцо на различной высоте; б) укол броском с пробежкой и тормозящими шагами
4. Маневрировать шагами вперед и назад, на подставленное кольцо нанести укол с броском.	а) выполнять шаги вперед, назад, а на внезапно подставленное кольцо — бросок «стрелой» и укол; б) преподаватель также маневрирует
5. «Я действую за противника и обороняюсь!» Нанести укол броском «стрелой». К «боюготовьсь!», «Действуйте!»	а) преподаватель надевает маску, нагрудник и, приняв положение «к бою», подает сигнал к началу действий; б) ученики поочередно пытаются нанести укол в грудь преподавателя броском «стрелой»

Индивидуальное «бучение». В индивидуальном обучении броску «стрелой» преподаватель обращает внимание на движение вперед вооруженной руки, своевременность толчка ногами, на сгибание руки после укола, на умение исполнять шаги с торможением и делать пробежку слева от противника. При этом применяются основные методические приемы:

1) после нанесения укола броском и пробежки ученика преподаватель поворачивается кругом, и движение повторяется;

2) так же исполнять укол броском «стрелой», но с выбором момента (на опускание вооруженной руки преподавателя);

3) наносить укол «стрелой» на движение преподавателя назад. Преподаватель в боевой стойке делает шаги вперед, ученик отступает, сохраняя дистанцию, и на начало шага назад преподавателя наносит укол «стрелой» и т. д.

Вместе с уколом броском «стрелой» преподаватель обучает ученика уколам одной рукой и с выпадом, подготавливая к выполнению простых боевых действий.

ПРОСТЫЕ ДЕЙСТВИЯ НАСТУПЛЕНИЯ И ОБОРОНЫ

Простые действия наступления и обороны — простые атаки, защиты, ответные атаки, контрзащиты, контрответы, контратаки, ложные и повторные атаки — выполняются как отдельные боевые действия и в сочетании. Простые действия наиболее эффективны в современном рапирном бою, они обеспечивают максимальную скорость, точность движений и возможность продолжать другие действия в случае неудачи.

Простые атаки

Основными принципами всякой атаки являются: быстрота, точность, правильный расчет дистанции, выбор момента и внезапность действия.

Простые атаки выполняются в один темп, т. е. одним движением вооруженной руки, с шагом вперед, с выпадом или броском «стрелой» и завершаются уколом прямо, переводом или переносом. Простые атаки в рапирном фехтовании могут быть выполнены в следующих

случаях:

- 1) когда противник на средней дистанции и открыт в линии;
- 2) когда противник плохо закрыт в соединении или меняет его;
- 3) когда противник меняет позицию или опускает вооруженную руку;
- 4) когда противник маневрирует дистанцией в подготавливающих действиях;
- 5) на вызов или начало вызова противника;
- 6) когда противник возвращается в боевую стойку после своей незавершенной атаки.

Могут быть и другие случаи применения простых атак в зависимости от индивидуальной техники и тактики действий спортсмена.

Прямой укол в ту же фехтовальную линию, где находится оружие бойца, может выполняться:

- 1) из различных позиций концом рапиры вверх или вниз, из положения вне соединения (рис. 98, а);
- 2) из любого соединения с оппозицией закрытием себя в линии укола и без оппозиции (рис. 98, б, в);
- 3) из положения вне соединения, нейтрального соединения или из соединения, которым владеет противник, например сбоку (рис. 98, г), снизу или сверху;
- 4) во время игры оружием.

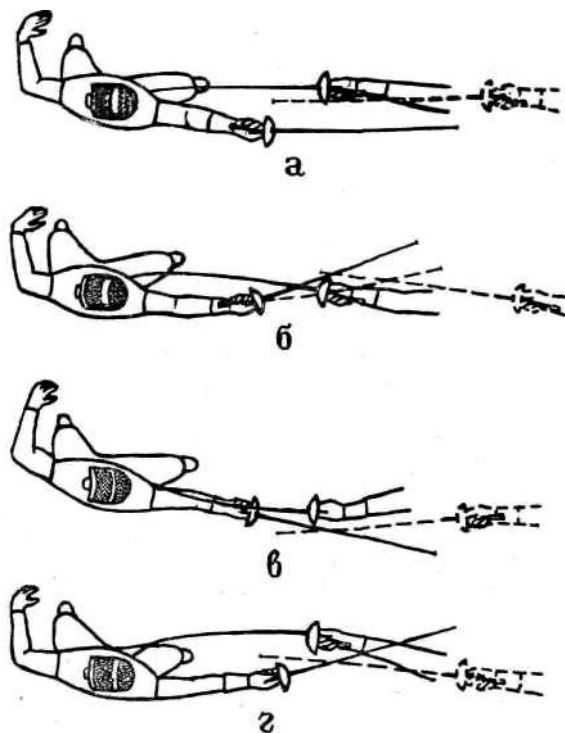


Рис. 98. Прямой укол:

а — из положения вне соединения; б — из 6-го соединения с оппозицией; в — из 4-го соединения с оппозицией; г — сбоку.

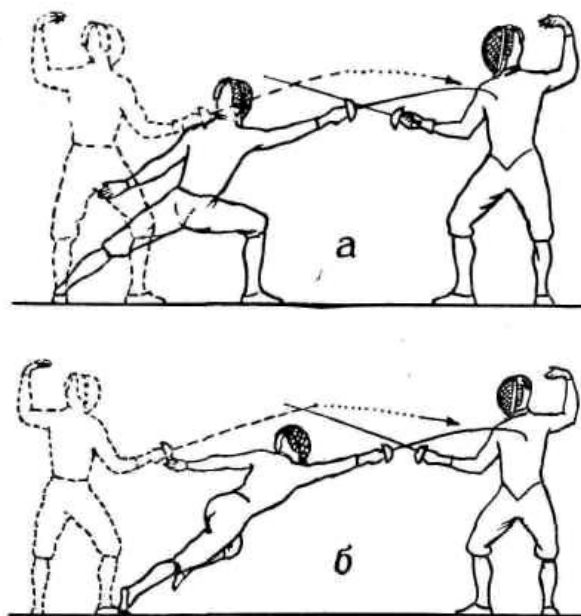


Рис. 99. Укол прямолинейно:

а — с выпадом; б — броском «стрелой».

Уколы прямо можно наносить только рукой, с шагом вперед, с выпадом, с шагом (скачком) вперед и с выпадом или броском «стрелой».

Укол прямолинейно выполняется движением вооруженной руки вперед по кратчайшему пути к поражаемой поверхности тела противника. В конечном положении вооруженная рука прямая и остается мягкой, пальцы кисти слегка напряжены, гарда примерно на высоте подбородка (рис. 99, а, б). Высота вооруженной руки и гарды зависит от положения оружия и боевой стойки противника в момент укола. Закрепощение и поднимание плеча вооруженной руки уменьшает точность укола, укорачивает движение выпада и затрудняет последующие действия.

Прямой укол сбоку наносят преимущественно в закрытую линию из положения вне соединения и из соединения со стороны закрытой линии противника за счет создания угла

между кистью вооруженной руки и предплечьем влево и вправо от оружия противника.

Прямой укол снизу выполняется также в закрытую линию за счет создания угла между рапирой и кистью вооруженной руки и выполняется снизу, немного вправо или влево (рис. 100).

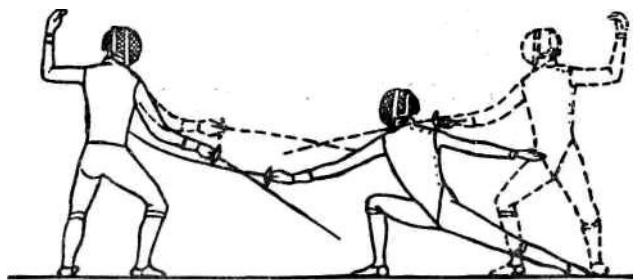


Рис. 100. Прямой укол снизу.

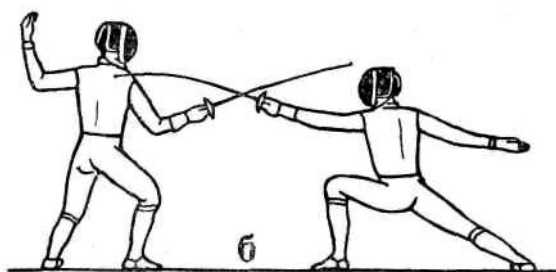
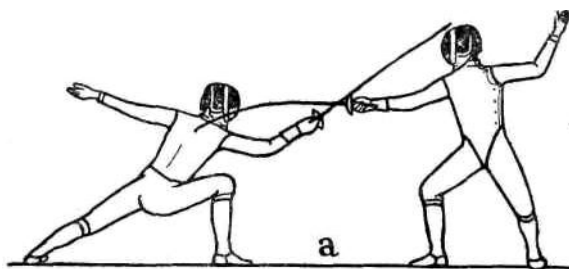


Рис. 101. Прямой укол сверху:
а — на выпаде в спину; б — укол левши в спину.

Прямой укол сверху используется преимущественно в ближнем бою в верхних соединениях, когда противник сближается или обороняется, оставаясь на выпаде; выполняется также углом (рис. 101, а). Применяется он и фехтовальщиками-левшами в верхнюю наружную линию противника (рис. 101, б).

Скользкий укол прямо наносят преимущественно из 6, 4, 8-го соединений движением вооруженной руки вперед вдоль клинка противника с одновременным противопоставлением сильной части своего оружия слабой и средней части клинка противника, с небольшим поворотом кисти в сторону соединения и принятием оппозиции при завершении движения. Некоторые успешно используют силовой акцент с захлестыванием клинка и наносят укол через защиту.

Применяя прямые уколы в бою, нужно стремиться сохранять оппозицию и соблюдать закрытие в ту сторону, в которую наносится укол. При этом следует учитывать уровень положения руки и оружия противника и в нужных случаях приподнимать или, опускать свою вооруженную руку, противопоставляя сильную часть своего оружия слабой части клинка противника. Не следует злоупотреблять уколами сбоку и снизу, так как они выполняются преимущественно без оппозиции.

Важно, чтобы прямой укол был внезапным, без предварительных движений телом, которые может улавливать противник для принятия защиты.

Укол переводом оружия из одной фехтовальной линии в другую проводится под оружием противника или над ним (рис. 102, а, б): из различных позиций и соединений, из

положения вне соединения, с оппозицией и без нее. Уколы переводом можно наносить несколькими способами: из верхних линий — внутрь и наружу, из верхних линий — в нижнюю и из нижних — в верхнюю, из нижней — в нижнюю по кратчайшему пути — спирали или дуге, под углом сбоку — снизу или сверху.

Укол переводом в верхнюю внутреннюю линию выполняется преимущественно из верхних соединений или позиций под оружием и вооруженной рукой противника. Перевод оружия возможен за счет быстрого выпрямления вооруженной руки с одновременным движением пальцами и кистью в лучезапястном суставе, производящим перемещение острия по спирали под вооруженную руку противника (рис. 102, в).

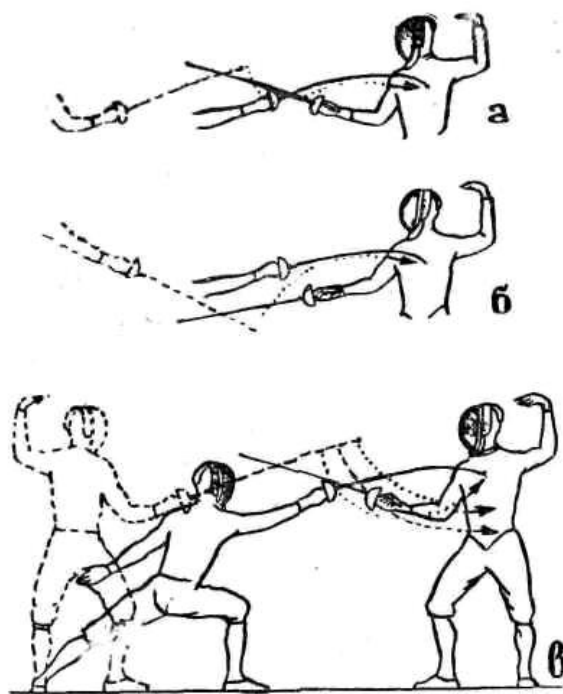


Рис. 102. Укол переводом:
а — под оружием противника; б — над оружием;
в — под вооруженную руку.

Атака переводом внутрь со средней дистанции выполняется за счет начального движения вооруженной руки вперед в выпаде и перевода оружия пальцами и кистью в последний момент ее выпрямления. Скорость атаки прогрессивно возрастает к концу движения.

Укол переводом в верхнюю наружную линию проводится также преимущественно из верхних соединений или позиций под оружием и вооруженной рукой противника. Перевод оружия осуществляется за счет движения пальцев и кисти — острие перемещается по спирали под предплечьем вооруженной руки противника или над ним. Переводное движение в этом случае следует начинать раньше, чтобы избежать попадания в анатомическое плечо вооруженной руки противника.

Атака переводом наружу со средней дистанции возможна за счет незначительного движения вооруженной руки вперед, перевода оружия пальцами и кистью в выпаде и выпрямления руки в конечный момент атаки. Скорость атаки прогрессивно возрастает к концу движения.

Укол переводом из верхних линий в нижнюю: из 6-го соединения выполняется так же, как и переводом во внутреннюю линию, укол наносят в нижнюю часть живота; из 4-го соединения — как перевод наружу, но с поворотом пальцев вооруженной руки вниз. Укол наносят в правый бок противника или в низ живота, при этом оружие прогибают влево.

Укол переводом из нижних линий в верхнюю проводится из нижних соединений или из положения вне соединения из 8, 2, 7-й позиций над оружием и вооруженной рукой, противника. Перевод оружия осуществляется за счет движения пальцев и кисти по дуге — диагонально вверх и вперед с одновременным выпрямлением вооруженной руки по

кратчайшему пути к поражаемой поверхности тела противника.

Укол переводом из нижних линий в нижнюю выполняется над оружием и вооруженной рукой противника из 7-го соединения через оружие и предплечье по дуге под вооруженную руку противника в правый бок или в низ живота. При уколе в правый бок пальцы кисти поворачивают ногтями вниз, а оружие прогибают влево. Из 8-го соединения вооруженную руку направляют также над оружием и предплечьем противника, по дуге, и укол наносится в низ живота.

Применяя уколы с переводом в бою, важно при завершении движения сохранять оппозицию в линии атаки. При уколе переводом под углом сбоку или снизу перевод оружия проводится тонко, ближе к оружию противника. При этом острие и вооруженную руку быстро продвигают вперед. Все движения надо выполнять слитно в один темп, максимально увеличивая скорость в завершающей фазе атаки.

Укол переносом оружия из одной фехтовальной линии в другую через острие оружия противника проводится сверху, сбоку или снизу для обхода защиты противника и нанесения укола в измененную линию, а также захлестыванием клинка через защиту противника. Так же как уколы прямо и переводом, укол переносом выполняют из различных соединений или позиций, в завершающей фазе прямолинейно, под углом сбоку, снизу или сверху, с оппозицией или без нее.

Уколы переносом сверху и снизу проводятся в вертикальной плоскости из наружной линии во внутреннюю и из внутренней в наружную. Из верхних соединений или позиций уколы переносом из наружной линии во внутреннюю наносятся из 6-го соединения или позиции; из внутренней линии в наружную — из 4-го соединения или позиции.

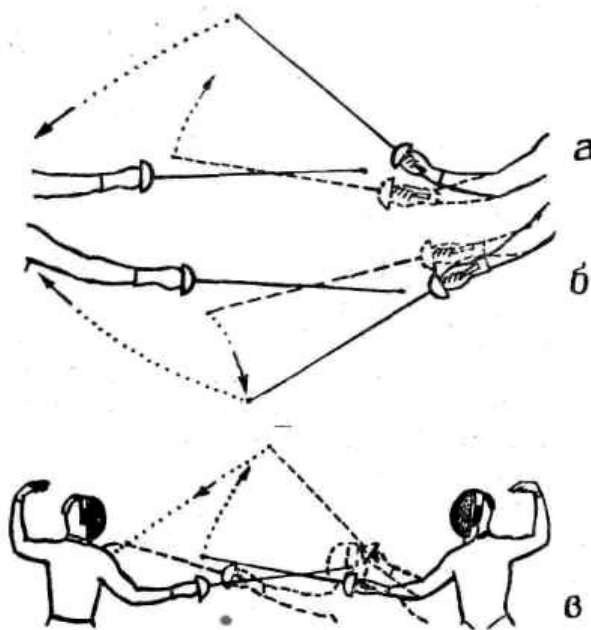


Рис. 103. Укол переносом:
а — движение переноса в верхних соединениях;
б — движение переноса в нижних соединениях;
в — атака переносом.

Перенос оружия из верхних соединений совершается движением пальцев и сгибанием вооруженной руки в лучезапястном и локтевом суставах вверх и на себя (рис. 103, а) в виде небольшого замаха для перехода клинка через острие оружия противника, завершаемого выпрямлением вооруженной руки вперед и уколом прямо (рис. 103, в).

Из нижних соединений, или позиций, уколы переносом из наружной линии во внутреннюю выполняются из 8-го и 2-го соединения, или позиции; из внутренней линии в наружную — из 7-го и 1-го соединения или позиции. Перенос оружия из нижних соединений выполняется за счет опускания кисти и разгибания вооруженной руки в локтевом суставе вниз-на себя в виде небольшого замаха снизу, завершаемого движением вооруженной руки

вперед и уколом прямо (рис. 103, б).

Движения переноса и укола должны быть слиты в один темп, а амплитуда замаха при переносе своего оружия — минимальной. Это зависит от дистанции, положения своего оружия и оружия противника. Чем дальше оружие противника и ниже острие его клинка по отношению к сильной части своего оружия, тем меньше должна быть амплитуда замаха и, наоборот, чем ближе оружие противника и выше острие его клинка по отношению к сильной части своего оружия, тем большей должна быть амплитуда замаха.

Уколы переносом сбоку проводятся преимущественно в горизонтальной плоскости из верхней внутренней линии в нижнюю под вооруженную руку противника, из верхней наружной во внутреннюю линию. Этот перенос часто применяется против фехтующих левой рукой.

Часто при уколах переносом вооруженную руку опускают или рано полностью ее выпрямляют, что приводит к «наложенным» уколам, которые не учитываются электрофиксатором. Чтобы избежать этого, нужно точно рассчитать дистанцию, после переноса выпрямить вооруженную руку, а пальцами почувствовать утыкание острия. При этом клинок прогибают вверх или в сторону.

Некоторые рапиристы в бою успешно применяют безотносительные переносы, независимые от положения оружия противника и сохраняющие свое значение в разнообразных условиях. В этом случае движение замаха типа переноса можно совершать из любого положения, без перехода своего оружия через острие клинка противника. Наиболее распространен укол с обозначением переносных движений в обманных действиях. Атаки переносом в бою на электрорапирах являются тактически оправданными боевыми действиями, так как в них могут широко применяться уколы в различных линиях сверху, снизу и сбоку, а также уколы с захлестыванием клинка через любую защиту.

Простые защиты

Защиты — это действия обороны, применяемые в целях отражения атаки противника своим оружием, отходом назад или уклонением тела в целях избежания укола.

Самостоятельно защиты оружием применяются в бою сравнительно редко, обычно они сочетаются с отходом назад и ответными уколами.

Простые защиты состоят из одного движения оружием. В фехтовании на рапирах применяется девять защит. Их конечные положения соответствуют типовым позициям. Разделять защиты на прямые, полукруговые и круговые целесообразнее не по движению острия оружия, а по движению вооруженной руки и клинка при переходе из одной фехтовальной линии в другую или в ту же,

Прямые защиты выполняются движением вооруженной руки и клинка из одной фехтовальной линии в другую или в ту же, по горизонтали или вертикали (рис. 104, а), например из 6-й в 6-ю, из 4-й в 4-ю, из 7-й в 8-ю, из 6-й в 4-ю и наоборот — из 6-й в 8-ю, из 6-й во 2-ю, из 4-й в 7-ю и т. д.

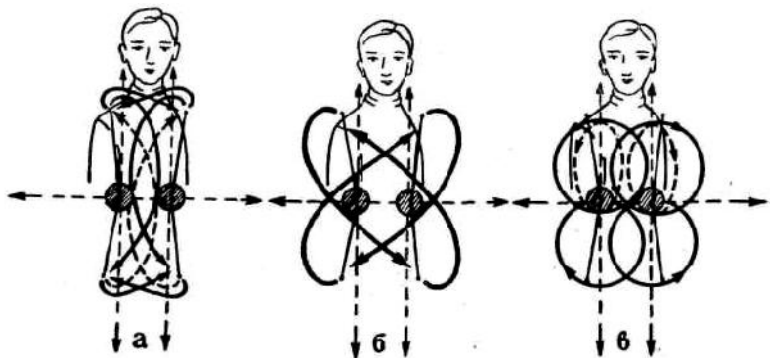


Рис. 104. Движение оружия в защитах:

а — прямые по горизонтали или вертикали; б — полукруговые по диагонали; в — круговые по кругу или эллипсу.

Полукруговые защиты совершаются движением вооруженной руки и клинка из одной фехтовальной линии в другую по диагонали (рис. 104, б), например из 6-й в 7-ю, из 8-й в 4-ю, из 6-й в 1-ю, из 2-й в 4-ю и т. д.

Круговые защиты проводятся движением вооруженной руки и клинка из одной фехтовальной линии в ту же, по кругу или эллипсу, так же как и позиции (рис. 104, в), например из 6-й — круг 6, из 4-й — круг 4, из 7-й — круг 7 и т. д.

Во всех защитах нужно противопоставлять слабой или средней части клинка атакующего сильную или среднюю часть своего клинка, сохраняя необходимую оппозицию в конечный момент движения вооруженной рукой (рис. 105, а, б). При этом следует учитывать, что защитные движения кроме отражения атаки противника должны открывать дорогу для ответных уколов, чтобы в итоге поразить противника.

При применении защит в бою необходимо учитывать характер атакующих действий противника: с какой дистанции и в какую линию совершается атака; скорость, амплитуду и глубину атакующего движения оружием; взаимоотношение клинков в завершающий момент атаки противника для создания выгодного положения вооруженной руки и обеспечения после защиты ответного укола. В зависимости от характера атакующих действий противника защиты оружием следует выполнять вариативно: впереди себя, на границе позиции или ближе к себе (рис. 106), стоя на месте, с передвижением назад или вперед, оставаясь на выпаде и в динамике боевых действий.

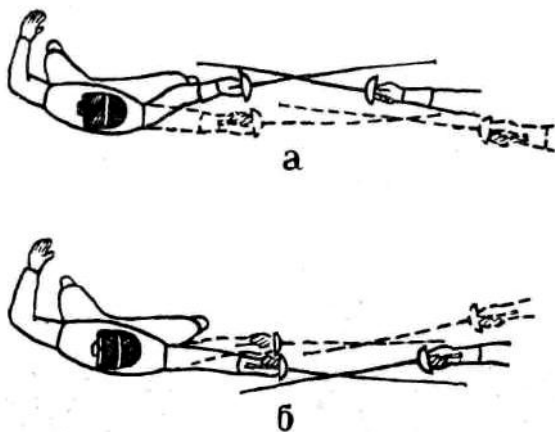


Рис. 105. Прямая защита с оппозицией клинка.
а — 4-я; б — 6-я.

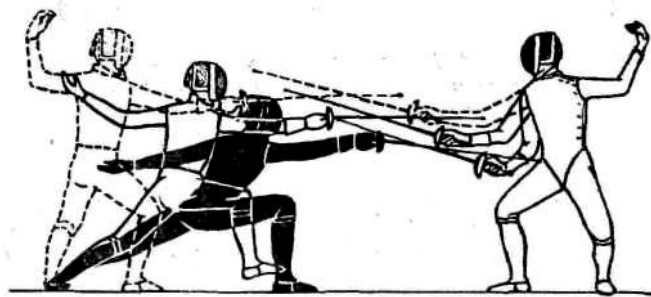


Рис. 106. Защиты оружием впереди себя, на границе позиции и ближе к себе.

Если атака противника начинается с дальней дистанции, вооруженная рука для защиты выдвигается вперед и амплитуда движения клинка должна быть более узкая. При атаках со средней дистанции, наиболее часто применяемых в бою на рапирах, вооруженная рука принимает для защиты типовое позиционное положение, амплитуда движения клинка средняя. На ближней дистанции, в ближнем бою и на выпаде вооруженная рука для защиты берется несколько на себя, амплитуда движения клинка более широкая, острие рапиры в верхних защитах поднимается вверх, в нижних — опускается вниз.

Характер соприкосновения клинков противников в боевых; действиях имеет большое значение для определения тактической и технической сущности защит оружием. По характеру соприкосновения клинка занимающегося с клинком атакующего противника в момент защиты определяется способ выполнения защитных движений.

Защиты, применяемые в бою на рапирах, выполняются следующими способами: отведением, отбивом, подставкой, уступанием и перехватом.

Защиты отведением оружия противника широко применяются, когда атакующий после захвата оружия противника пытается колоть прямо, сбоку или снизу, находясь в соединении. Защиты отведением выполняются за счет легкого сжимания рукоятки пальцами и отведения сильной частью своего клинка слабой части оружия противника за пределы поражаемой поверхности. При защитах отведением вооруженная рука движется обычно до границы типовой защиты. Однако часто при сближении противника и его повторной атаке в ту же

линию применяются более широкие отводы оружия для защиты в линии атаки.

Защиты отведением можно выполнять из всех позиций и соединений, конечные положения их аналогичны типовым позициям или незначительно шире (рис. 107). Величина амплитуды защитных движений отводом зависит от характера атакующих действий и дистанции.

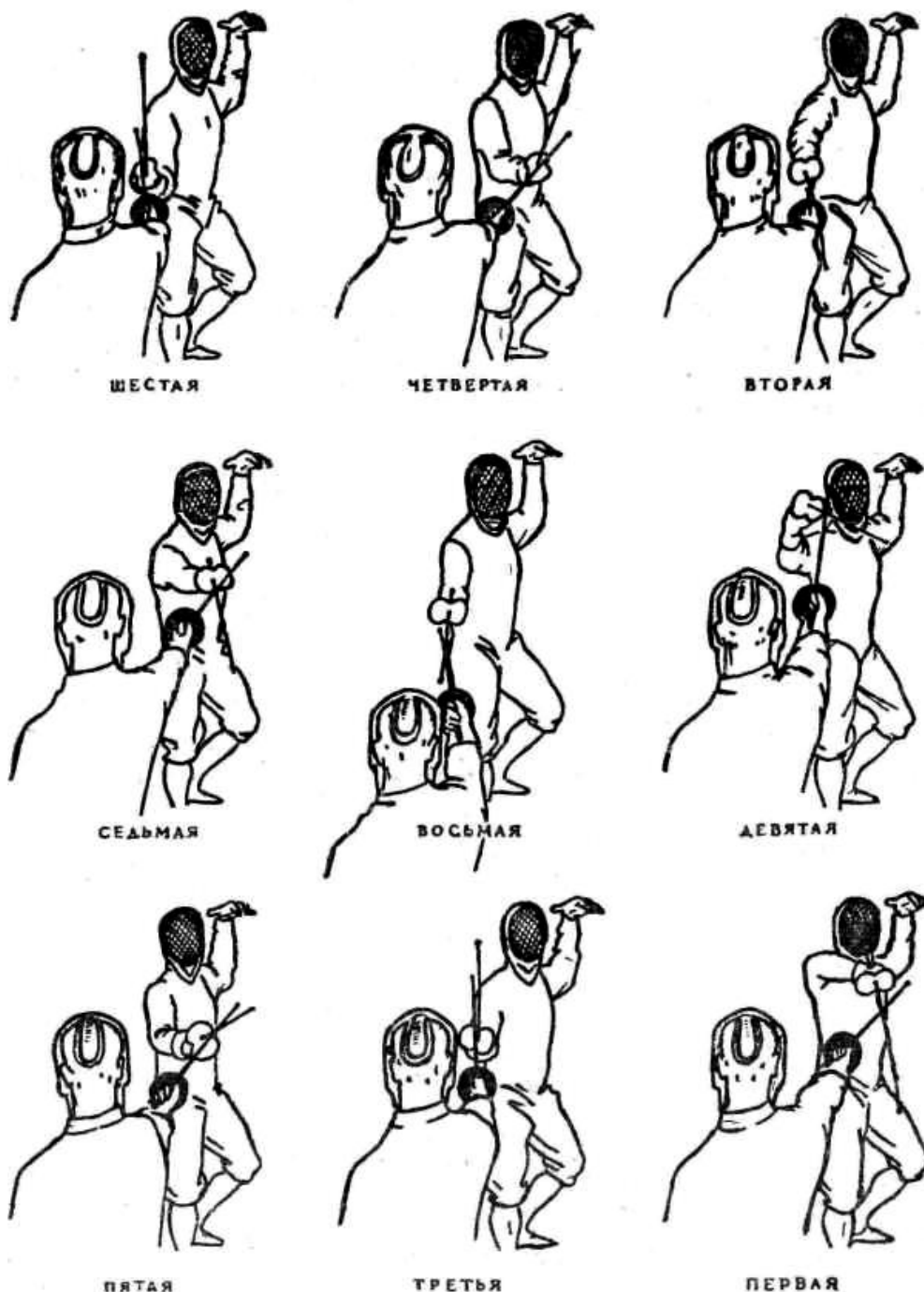


Рис. 107. Типовые защиты в фехтовании на рапирах.

К наиболее распространенным защитам отведением относятся: прямые в ту же линию — в 6, 4, 7, 8-ю, из 6-й в 4-ю и наоборот, из 6-й в 5-ю и т. д.; полукруговые — из 8-й в 4-ю, из 6-й в 7-ю; круговые — в 6, 4-ю и др. Варианты более широких защит отведением показаны на рис. 108.

Защиты отбивом оружия противника наиболее распространены, так как они обеспечивают в момент отбива выведение острия атакующего из линии атаки и открытие противника для ответного укола. Защиты отбивом могут применяться во всех случаях атаки

противника в линии или с переменной линии, из соединения, из положения вне соединения, на месте и в динамике, в конечный момент атаки противника и в начале его наступательных действий. Защиты отбивом выполняются ударным способом за счет быстрого силового сжима пальцами вооруженной руки рукоятки оружия с одновременной супинацией или пронацией предплечья в соответствующую сторону и фиксацией оружия в момент толчка в линии защиты. При соприкосновении рапир при отбиве совершается мгновенный толчок более сильной частью своего оружия по слабой или средней части клинка атакующего и выведение его оружия из линии атаки, что обеспечивает открытие противника для ответного укола. Защиты отбивом более узкие, чем защиты отводом (рис. 109, а, б). Наиболее применимые из них 4, 6, 2-я и круговые 4 и 2-я, выполняемые из верхних и нижних позиций.

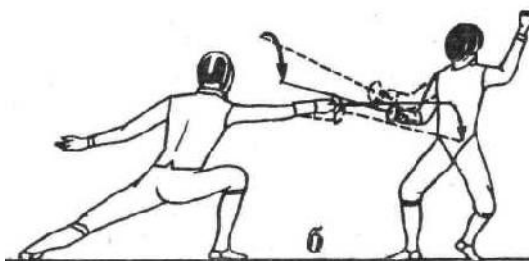
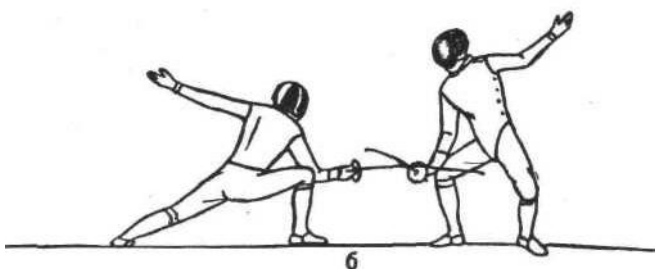
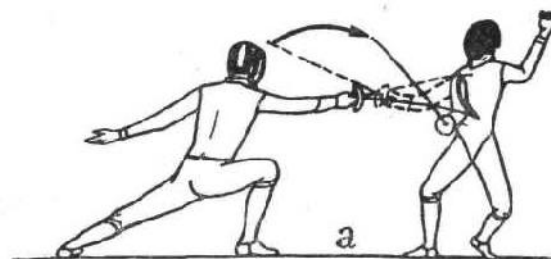
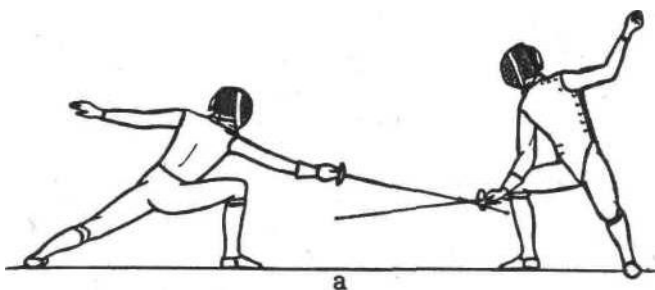


Рис. 108. Защиты отводом:
а — 5-я низкая; б — 4-я низкая.

Рис. 109. Защиты:
а — отводом — более широкая; б — отбивом — более узкая.

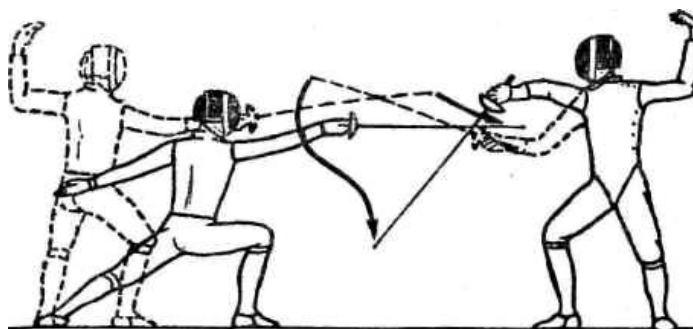


Рис. 110. Уступающая защита из 6-й в 1-ю.

При выполнении защит отбивом с максимальной скоростью в движении вооруженной руки в сторону защиты наблюдаются значительные инерционные усилия, которые спортсмен должен сдерживать после мгновенного толчка оружием. Для этого при совершенствовании защит отбивом надо добиваться более узкой амплитуды движения при фиксации конечных положений защит.

Защиты подставкой оружия применяются сравнительно редко: при атаках переносом, после атак с действием на оружие с батманом, на выпаде, в виде заслона оружием и в некоторых других действиях.

Защиты подставкой выполняются постановкой вооруженной руки и оружия под атакующее движение противника со стороны его нападения более вертикально или горизонтально. Защиты подставкой принимаются в конечный момент атаки противника. При

подставке оружия пальцы вооруженной руки слегка сжимают, затем после принятия атаки противника наносят ответный укол.

Наиболее часто применяются следующие защиты подставкой оружия: из 6-й в 5-ю, из 4-й в 6-ю и из 6-й в 9-ю, из нижних позиций высокая 8, 7-я и т. д. 4-я защита «крючком» в боевой стойке и с уклонением на выпаде выполняется подставлением согнутой в 4-й позиции вооруженной рукой.

Уступающие защиты — обороняющийся вначале не противодействует нажиму или скольжению вперед оружия противника, но в конечный момент защиты противопоставляет слабой части клинка атакующего сильную часть своей рапиры и переводит его оружие в другую линию.

Уступающие защиты применяются преимущественно от атак с захватом оружия и уколов в ту же линию. Ими пользуются опытные мастера рапиры. Наиболее распространенные уступающие защиты: из 6-й в 1-ю или 7-ю, из 4-й в 8-ю, из 8-й в 5-ю или 4-ю, из 7-й в 6-ю или 9-ю (рис. 110).

В зависимости от тактики и сложившейся ситуации защиты могут быть действительные или ложные.

Действительные защиты. Спортсмен, не разрывая дистанции, отражает атаку противника и дает ответный укол.

Ложные защиты. Спортсмен умышленно реагирует защитой и берет ее тонко, открывая при этом линию, или намеренно обозначает более широкие защитные движения с разрывом дистанции, иногда с имитацией ответа, если он не направлен на поражение противника. Цель ложных защит и движений — заманить противника, выяснить его намерения или подготовить осуществление своего замысла.

По тактическому признаку защиты можно разделить на конкретные, обобщающие и перехватом оружия противника.

Конкретные защиты имеют целью отразить своим оружием клинок атакующего в определенной фехтовальной линии.

Обобщающие защиты проводятся для перекрытия нескольких фехтовальных линий, чтобы поймать или отбить оружие противника безотносительным полукруговым, круговым или несколькими круговыми движениями своего оружия.

Защиты перехватом совершаются как контратаки с оппозицией. Выполняются они продвижением своего оружия в сторону противника, начавшего наступательное действие, с перехватом его клинка за счет противопоставления сильной части своего оружия атакующему движению клинка противника с одновременной контратакой. Перехватами оружия пользуются бойцы, хорошо владеющие чувством клинка, оппозицией и выбором момента. Наиболее часто применяются защиты перехватом с одновременной контратакой в следующих случаях: на затянутую атаку противника; на плавный и глубокий обман; на противника, злоупотребляющего обманами; на захват противника и сближение.

Ответные атаки

Ответные атаки, или **ответы**, выполняются немедленно после взятой защиты оружием. В бою на рапирах их проводят в разнообразных, постоянно меняющихся боевых ситуациях. Момент, когда атака противника отражена, является наиболее выгодным для нанесения ему ответного укола прямо, переводом или переносом так же, как и в простых атаках. Однако техника и тактика ответов имеют свои особенности. Ответные атаки отличаются от простых атак тем, что они выполняются после неудавшейся атаки противника из определенного защитного положения вооруженной руки в следующих случаях:

- с ближней дистанции — немедленный ответный укол одной рукой или с шагом вперед;
- со средней дистанции — на уход противника ответный укол с выпадом или броском «стрелой»;
- при сближении противника — ответный укол согнутой вооруженной рукой или с шагом назад.

Ответные уколы выполняются преимущественно с ближней дистанции одной вооруженной рукой. Поражаемая поверхность тела противника, стоящего на выпаде, значительно ниже, чем у стоящего в боевой стойке (рис. 111). Поэтому ответные уколы часто наносят сверху вниз. Кроме того, в ответах надо сочетать скорость и амплитуду своих движений с положением и движением вооруженной руки и оружия противника. После неудавшейся атаки противник не пассивен, а действует оружием и пытается обороняться, быстро отходит или сближается. При этом нужно учитывать положение его оружия (в оппозиции оно или нет), дистанцию, направление его защитного движения после неудавшейся атаки.

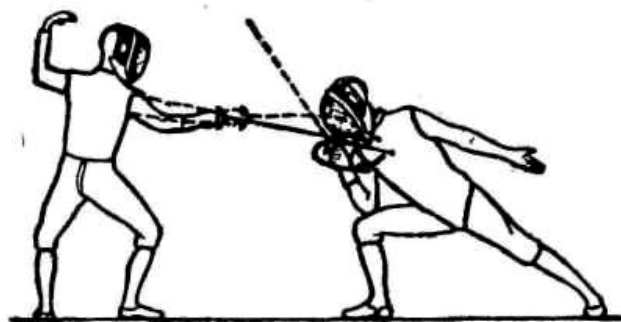


Рис. 111. Ответная атака уколом прямо и переводом.

После защиты отводом оружия противника ответные уколы из 6, 4, 5 и 7-й защит наносятся преимущественно прямо; после 2-й и 8-й защит — переводом вверх. На нажим оружием противника или его попытку взять защиту выгоднее наносить ответ переводом или переносом.

После защит отбивом наиболее часто применяются ответы прямо в линии атаки противника. При реагировании противника и попытке взять противозащиту прибегают к ответам переводом.

После уступающих защит наиболее выгодным следует считать ответ прямо в ту линию, куда переведено оружие атакующего. На уход противника возможен и укол переводом. После уступающей защиты из 6-й в 1-ю, из 7-й в 6-ю оправдывают себя в боевой практике ответные уколы переносом. После других уступающих защит применяются ответы завязыванием, т. е. с переводом клинка противника из верхней линии в нижнюю, из нижней в верхнюю линию и нанесением ответного укола, не теряя соприкосновения с клинком противника.

После защит подставкой своего оружия ответные уколы наиболее выгодно выполнять из высокой 6-й защиты переводом или переносом, после 9-й защиты прямо или переводом.

После защит перехватом оружия противника, на его затянутую атаку или глубокий обман вверх выгодно выполнять перехват его клинка через круговую 6-ю защиту с одновременным ответом контратакой прямо с оппозицией в 6-ю; на затянутую атаку или обман противника вниз — перехват его клинка из 6-й позиции 8-й защитой и ответ прямо с оппозицией в 8-ю; на захват противника оружия в 6-й и его сближение — перехват его клинка в 4-ю защиту и ответ с оппозицией в 4-ю; также на захват оружия в 6-й — перехват на круговую 6-ю защиту и контратакующий ответ.

В ближнем бою ответные уколы наносят преимущественно согнутой вооруженной рукой сбоку, снизу или сверху, прямо или переводом, в зависимости от положения туловища и вооруженной руки противника.

Контрзащиты и контрответы

Контрзащиты (защиты от ответных уколов противника) широко применяются атакующим непосредственно после того, как его атака отражена.

Техника выполнения контрзащит отличается от техники простых защит более сложными условиями их проведения. Контрзащита принимается в конечном положении своей атаки на выпаде или в момент ухода с выпада в относительной близости к противнику из положения выпрямленной вооруженной руки, когда туловище и оружие находятся на более низком уровне по отношению к телу и оружию противника. Контрзащиты принимаются ближе к поражаемой поверхности противника, амплитуда движения оружием шире обычной, так как оружие ставится более вертикально для полноценной защиты от ответного укола.

Контрответы применяются атакующим бойцом после защиты от ответной атаки противника.

В технике выполнения контрответов следует учитывать усложненные условия контрзащит: близость противника, более низкое положение своего тела и оружия. Кроме этого, в контрответах нужно учитывать и положение вооруженной руки, дающей ответный укол. Наиболее часто при ответе вооруженная рука отвечающего — прямая и в оппозиции, поэтому контрответ в ту же линию затруднен. При контрответе нужно изменять движение вооруженной руки, незначительно приподнимать или опускать ее и колоть прямо или немного сбоку, а также, не теряя соприкосновения клинков, переводить оружие в другую линию и наносить укол.

Контрзащиты и контрответы могут выполняться не только на выпаде, но и в момент ухода с выпада, в динамике боя при передвижениях и во время броска «стрелой». В этом случае техника выполнения их аналогична простым атакам и ответам. В верхних соединениях, в динамике действий из 4-го и 6-го соединений наиболее выгодны контрзащиты и контрответы, проводимые тонким движением клинка за счет поднимания вооруженной руки и овладения слабой частью оружия противника.

При оппозиции в ответе контрответ целесообразно делать переводом в бок или живот, при попытке противника обороняться — переносом. Контрответы и контрзащиты являются неотъемлемой частью любой завязки современного боя на электрорапирах.

Контратаки

Контратака является противоатакующим или защитно-атакующим действием бойца. Она выполняется на атаку противника с предварительной подготовкой или на его атакующие действия с одновременной защитой. Контратаки могут быть трех видов:

1) на подготавливающие действия противника или его сложную атаку с выигрышем темпа;

2) с оппозицией, которая выполняется на начало или завершение атаки противника;

3) подставкой своего оружия с уклонением тела.

Контратака на подготавливающие действия противника или его сложную атаку применяется в момент сближения, действия на оружие, обмана или атаки. Контратакующий должен выиграть темп и опередить своим уколом завершение атаки противника.

Техника выполнения уколов в контратаках такая же, как и в простых атаках. Контратаки на подготовку противника или его сложную атаку выполняются прямым уколом в открытую линию или уколом под углом сбоку, переводом или переносом, если оружие противника закрывает линию. Контратакующее движение, оружием проводится вместе с выпадом с максимальной скоростью. Иногда целесообразно после контратаки сделать быстрое сближение для затруднения защитных действий атакующего. Контратаки на подготовку атаки противника называются останавливающими уколами, а контратаки на атаку противника — уколами в темп.

Контратака с оппозицией выполняется на начало или завершение атаки противника уколом навстречу с одновременной защитой. В этом случае контратакующий не должен получить укол. Контратака с оппозицией является действием, в котором одновременно сочетаются атака с защитой и ответом. Проводится она перехватом клинка противника в линии атаки с небольшим выпадом или с шагом вперед.

Контратака подставкой своего оружия с одновременным уклонением тела и нанесением укола противнику выполняется с опережением атаки противника или без опережения (рис.

112). При таких уклонениях боец находится в неудобном положении и в случае неудачи контратаки лишен возможности выгодно продолжать схватку. Поэтому в практике современного боя широко пользуются контратаками подставкой с шагом назад и мгновенным разрывом дистанции с одновременным вытягиванием вооруженной руки и наклоном туловища вперед, навстречу движению противника, когда он сближается или атакует согнутой рукой.

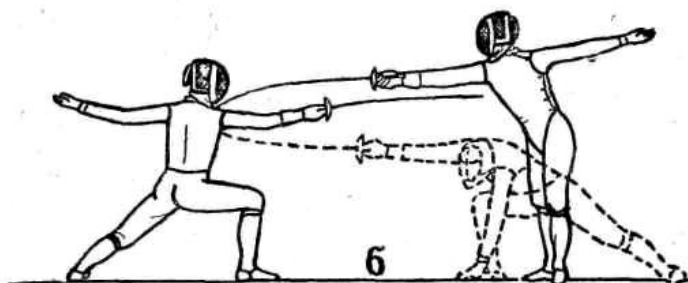
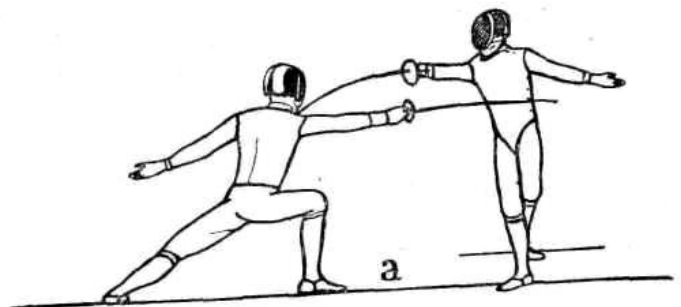


Рис. 112. Контратака уклонением тела и подставкой своего оружия:

а — в сторону; *б* — назад и вниз.

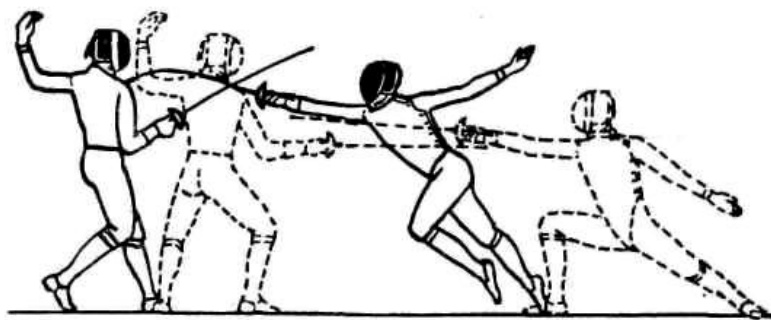


Рис. 113. Повторная атака из положения выпада броском «стрелой».

Повторные атаки

Повторные атаки, применяемые после неудавшейся первой атаки, выполняются тремя способами:

- 1) повторным выпадом и вдвоенным уколом в ту же фехтовальную линию или в другую;
- 2) повторным продолженным уколом в ту же фехтовальную линию;
- 3) повторным возобновленным уколом в другую фехтовальную линию.

Повторная атака вдвоенным уколом с повторным выпадом (редублеман) применяется вслед за неудавшейся атакой на уход противника и разрыв дистанции. Выполняется из положения выпада закрытием вперед и повторением с выпадом укола прямо, переводом или переносом, в зависимости от положения или движения оружия противника. Повторная атака также может выполняться из положения выпада — броском «стрелой» (рис. 113).

Повторная атака продолженным повторным уколом в ту же фехтовальную линию (ремиз) применяется на задержанный или невыполненный ответ, на недобранную защиту противника. Необходимо, оставаясь на выпаде, повторить укол прямолинейно, сбоку или снизу, а на сложный ответ противника ответить предупреждающим уколом прямо с выигрышем темпа или с оппозицией в линии атаки. Повторная атака успешно проводится после ложной атаки на ответ противника уколом с оппозицией в линии его ответа.

Повторная атака возобновленным уколом в другую фехтовальную линию (реприз) используется на широкую защиту отводом и задержанный ответ противника, на его защиту, начало отступления или на попытку сближения. Выполняется она на выпаде преимущественно переводом оружия в другую линию, иногда со скольжением левой ноги и наклоном туловища вперед. Эта атака часто применяется после ложной атаки с небольшим выпадом и повторным уколом в другую линию с большим выпадом.

Ложные атаки и их сочетание в действиях второго намерения

Ложные атаки в виде простых действий, умышленно не доведенные до конца, имеют целью вызвать противника на ответные и контратакующие действия для того, чтобы отразить их и нанести укол во втором намерении. Ложная атака может применяться для вызова противника на защиту без ответа в целях поражения его повторной атакой, а также для вызова контратаки противника и проведения своей контратаки в момент его попытки контратаковать или перехватить оружие.

Ложные атаки широко используются в подготавливающих действиях для разведки, маневрирования и других действий второго намерения. Ложные атаки обычно выполняются со средней или дальней дистанции более коротким или длинным выпадом. Туловище и голова находятся в более вертикальном положении, вооруженная рука в атакующем положении и готова продолжать действия. Ложная атака должна быть как можно больше похожа на действительную атаку.

Ложные атаки с вызовом противника на привычный ответ характерны большим сближением и принятием контрзащиты на выпаде с последующим контрответом. Опытные мастера часто используют ложную атаку и ложный уход туловища назад в целях вызова противника на ответ с выпадом для своей повторной атаки ремизом или репризом. Тактика второго намерения представляет собой обманчивую игру и требует хорошо продуманных, точных, убедительных и решительных действий с тщательной маскировкой истинного замысла.

ОБУЧЕНИЕ ПРОСТЫМ БОЕВЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Групповое обучение. При обучении простым действиям ранее разученные приемы повторяют. Групповое обучение простым действиям проводится параллельно с индивидуальным, в разнообразных условиях, с изменением характера выполнения приемов — в упражнениях, контрах, боевых схватках, учебных боях и соревнованиях на простые действия. Организация занимающихся — двусторонняя.

При обучении простым атакам, защитами и ответами даются задания на решение преимущественно технических задач:

- 1) выполнять прямые уколы в различные части поражаемой поверхности тела из 6-го (4, 7, 8-го) соединения в виде упражнений поочередно по 2—3 мин.;
- 2) выполнять прямые уколы с выпадом, изменяя величину и скорость их проведения. Действовать поочередно по 3—5 мин.;
- 3) выполнять прямой укол в различные части поражаемой поверхности тела противника — прямо или сбоку. Партнеру брать 4, 6, 7, 8-ю защиты по очередно отбивом и отводом;
- 4) выполнять уколы переводом из 6-го соединения, вначале один колет 8—10 раз, затем другой;
- 5) наносить уколы прямо или переводом из различных позиций и соединений, выполнять защиты от них и ответы. Атакующий остается на выпаде и принимает ответный укол, затем

меняется ролью с партнером;

6) выполнять упражнения в приемах — «я заказчик». Партнер повторяет то, что делает атакующий, в таком же темпе и ритме поочередно по 2—3 мин.;

7) наносить уколы переносом одной рукой из 4-го и 6-го соединений, из положения вне соединения, затем с выпадом. Партнер меняет соединения, создавая условия для выгодного переноса — опускает ниже острие оружия, то больше, то меньше сгибает вооруженную руку и, не защищаясь, принимает уколы.

При совершенствовании простых действий в контрах с выбором даются задания на решение преимущественно тактических задач:

1) на средней дистанции маневрировать оружием и шагами вперед и назад и атаковать прямо или переводом; обороняющемуся взять 4-ю (6, 7, 8-ю) защиту и дать ответ. Действовать поочередно;

2) так же атаковать прямо, переносом или переводом, защищаться любой защитой и выполнять ответы. Атакующему обратить внимание на неожиданность проведения атаки, на изменение ритма и темпа атаки, стремясь увеличить скорость в конце атакующего действия;

3) атаковать и стремиться нанести любой укол. Обороняющийся защищается с небольшим шагом назад и отвечает уколом вооруженной рукой с выпадом или броском «стрелой»;

4) атаковать уколом прямо или переводом и после атаки сблизиться. Обороняющийся выбирает защиту в зависимости от дистанции и наносит ответный укол согнутой рукой или с шагом назад;

5) атаковать прямо, переводом или переносом. При неудачной атаке быстро уйти и защищаться любой защитой от ответа партнера, а после защиты стремиться нанести контротчет. Разрешается завязывать схватку на несколько контрответов до получения укола одним из бойцов;

6) атаковать с выбором действия: на перемену соединения противника — атака переносом; на его нажим — атака переводом; на опускание вооруженной руки — атака прямо. Обороняющемуся защищаться и отвечать без отхода назад. Действовать поочередно;

7) выполнять боевые схватки на простые действия поочередно по 10 атак и защит с ответами.

При совершенствовании разновидностей простых действий (контратак, ложных и повторных атак, защит от них и ответов) в контрах даются задания на решение преимущественно тактических задач:

1) контратаковать противника с дальней дистанции на его действия с выбором: на шаг и открытие, на захват, на батман;

2) первый маневрирует оружием, дистанцией и вызывает противника на контратаку. Если контратаки нет, атакует сам; при контратаке защищается и отвечает. Второй выбирает момент на проведение контратаки или защищается и отвечает;

3) первый атакует ложно переводом, второй берет 4-ю или круговую 6-ю защиту и не дает ответа, иногда отходит назад. Если противник не дает ответа, первый атакует повторно переводом с большим выпадом или с повторным выпадом, второй обороняется;

4) первый атакует ложно переводом; на привычную 4-ю защиту и ответ противника прямо оставить вооруженную руку прямой, а оружие в оппозиции и нанести укол — ремиз;

5) первый атакует ложно с вызовом на привычную 4-ю защиту и ответ прямо. Оставаясь на выпаде, он берет от ответа противника 4-ю защиту и пытается контратаковать.

Задания на боевые контры необходимо разнообразить сочетанием действий; разрешается развивать боевые схватки до нанесения укола.

Для развития умений и навыков следует применять простые действия в разнообразных боевых условиях, проводить учебные бои и соревнования с решением различных задач:

1) учебные бои на пять атак и защит от них со сменой 3—5 противников по кругу. Первые номера выбирают момент и атакуют со средней дистанции прямо или переводом, вторые только защищаются без отхода назад. Действовать поочередно 3—5 мин.;

2) учебные бои на 10 атак прямо и защит от них с ответом. Счет уколов вести самостоятельно. Противников назначает преподаватель;

3) учебные бои на время (3—5 мин.) с противником по выбору. Атаковать любым уколом со средней дистанции поочередно, каждый по 5 атак;

4) учебные соревнования по олимпийской системе на 5 обусловленных атак прямо или переводом и защит от них. Обороняющемуся не разрешается отступать назад. Судят участники под руководством преподавателя. Проигравшие выбывают и встречаются между собой после определения победителя.

Упражнения в многократном выполнении приемов простых действий в боевых контрах, обусловленных и с выбором действий, учебные бои и учебные соревнования на отдельные приемы простых действий должны занимать значительное место в процессе группового обучения в целях совершенствования техники, тактики и развития важнейших боевых качеств, умений и навыков.

Индивидуальное обучение. Методические приемы индивидуального обучения простым боевым действиям фехтования очень многообразны. В этом разделе излагаются основные методические приемы и наиболее типичные задания, которые рекомендуются для индивидуального обучения. Проводя обучение и ставя перед учеником различные задачи, преподаватель действует как тренер и как противник. Методические приемы и задания излагаются для наступательных и оборонительных действий, а также для их связей и сочетаний.

Методические приемы и задания при обучении простым атакам.

Прямой укол одной рукой и с выпадом из положения вне соединения. Выполнить укол с ближней и средней дистанций:

1) колите и почувствуйте нанесение укола одной рукой в разные части поражаемой поверхности тела. Ученик колет и закрывается в 6-ю или 4-ю позицию, а тренер принимает на себя укол, способствуя своим оружием правильному нанесению укола и прогибу клинка ученика;

2) колите, но следите за тем, чтобы укол выполнялся мягко одной рукой; туловище не должно подаваться вперед. Ученик колет и закрывается в 6-ю позицию. Тренер способствует своим оружием нанесению укола и слегка подбивает оружие ученика, обозначая запаздывающую 6-ю или 4-ю защиту;

3) колите, но обратите внимание на то, чтобы во время движения руки вперед гарда не поднималась излишне вверх, а рука ставилась в оппозицию со стороны клинка противника. При этом тренер не берет вооруженную руку на себя, а слегка выпрямляет ее навстречу уколу ученика и требует оппозиции — прикрытия со стороны соединения;

4) покажите укол и в зависимости от расстояния колите с малым, средним или большим выпадом. Начальное движение плавное, рука не напряжена. Ученик колет прямо несколько раз, самостоятельно закрывается, тренер дает дополнительные указания, акцентирует конечный момент укола легким подбивом оружия ученика и возгласом «Да!», «Так!», «Правильно!», «Нет!», «Не напрягать плечо!», «Хорошо!» и т. д.

Прямой укол из различных соединений. Выполнить укол с ближней дистанции одной рукой или с выпадом после взятия 4, 6-го или 7, 8-го соединений:

1) колите прямо одной рукой и самостоятельно закрывайтесь. В зависимости от направления оружия противника взять защиту (4, 6, 7-ю или 8-ю) и нанести укол. Тренер делает шаг назад, ученик колет с выпадом (малым, средним или большим) непрерывно 1—2 мин.;

2) колите одной рукой или с выпадом из различных соединений, имея в виду, что противник — левша. Тренер подает оружие левой рукой, стоя в левой стойке, и применяет те же методические приемы. Непрерывные действия ученика полезны для совершенствования чувства укола, оппозиции, дистанции и развития выносливости.

Укол переводом из соединения. Выполнить укол переводом одной рукой и с выпадом из различных соединений:

противник владеет верхним или нижним соединением. Выполняется перевод под его оружием или над ним одной рукой или с выпадом. Тренер не защищается и принимает укол, изменяет дистанцию, а иногда подбивает оружие ученика;

также колоть переводом, но тренер обращает внимание ученика на тонкость амплитуды

движения переводом за счет работы пальцев кисти и на акцентирование скорости конечного движения укола.

Перевод на нажим оружия или на противонажим. Выполнить перевод одной рукой или с выпадом из разных соединений:

1) тренер берет оружие ученика в различные соединения и, закрыв линию, слегка нажимает на оружие. В момент нажима ученик колет переводом одной рукой или с выпадом;

2) ученик слегка нажимает своим оружием на оружие тренера. После получения ответного нажима наносит укол переводом. То же выполнять, передвигаясь вперед и назад.

Выполнить полный выпад:

1) со средней дистанции на опускание оружия тренера нанести прямой укол с выпадом, на нажим—колоть переводом и оставаться на выпаде 2—3 сек., на движение оружия тренера — закрыться;

2) колоть, но, уходя с выпада, взять с кругом 6-ю или 4-ю защиту, в зависимости от направления оружия тренера.

Прямой укол или перевод на открытие оружием. Выполнить прямой укол или перевод со средней дистанции. Ученик в положении «к бою» в 6-й позиции:

1) из любого соединения, если тренер отведет острие своего клинка на 5—10 см в сторону или вниз, колоть прямо одной рукой или с выпадом. Тренер ставит свое оружие в различные положения позиций и требует от ученика закрыться. Ученик меняет 4, 6, 7-е или 8-е соединение. В одном из соединений тренер открывается. В момент отрыва оружия ученик наносит укол прямо одной рукой или с выпадом;

2) на открывание тренера — прямой укол, на взятие защиты — перевод. Тренер открывается в одном из соединений и на начало прямого укола ученика пытается взять защиту прямо или с кругом, ученик колет переводом;

3) то же, но ученик и тренер передвигаются. Движения вооруженной руки тренера — открывание, опускание руки и защиты — должны быть разными по амплитуде и по времени.

Прямой укол или перевод на касание оружием. Ученик в положении «к бою» в 6-й (4-й или 8-й) позиции вне соединения:

1) на любое прикосновение оружием справа или слева от клинка колоть с выпадом прямо или переводом, принимая оппозицию в той линии, где находится оружие тренера. Тренер, вначале медленно, а затем быстро, касается своим клинком оружия ученика в 4-м или 6-м соединении. В момент прикосновения оружия ученик наносит укол с оппозицией;

2) самостоятельно менять позиции; на прикосновение оружия тренера колоть прямо или переводом, на ложные движения не реагировать.

Прямой укол или перевод на перемену соединения:

1) противник выбирает соединение, а затем меняет его. В момент перемены соединения колоть прямо или переводом. Ученик в 6-й позиции. Тренер берет 6-е соединение и медленно меняет его в 4-е. В момент перемены соединения ученик колет прямо или переводом;

2) противник делает перемену соединения в 4—6, 6—7, 7—8-е и т. д. то быстро, то медленно. Выбирать момент и колоть.

Укол на двойную перемену соединения:

1) на двойную перемену соединения в 4—6, в 7—8, в 8—7-е укол переводом в момент второй перемены;

2) на двойную перемену соединения со стороны тренера в 4—6-е ученик выполняет с кругом 6-е соединение. На попытку тренера взять с кругом 6-е соединение ученик колет с переводом, или переносом;

3) то же, но тренер меняет соединение левой вооруженной рукой, ученик колет переводом или переносом.

Тренер должен менять соединения с различной скоростью и амплитудой движения клинка и выполнять эти перемены вначале на месте, а затем во время передвижения. Эти методические приемы содействуют развитию быстроты, сообразительности и выдержки занимающихся.

Атаковать на перемену позиции. Ученик в положении «к бою» в одной из позиций; вне соединения, на средней дистанции:

1) противник меняет позицию. Выбрать момент и нанести прямой укол, перевод или перенос. «Действуйте!» Тренер плавно меняет позицию из 6-й в 4-ю, из 6-й во 2-ю и наоборот, иногда опускает вооруженную руку. Если ученик колет не вовремя или очень напряженно, тренер защищается и не допускает укола. Если момент выбран правильно, ученик должен нанести укол и получить одобрение;

2) то же, но противники передвигаются вперед и назад. Выбрать момент и нанести укол.

Уколы выбором. Ученик в положении 6-й позиции. На действие тренера колет переносом, переводом или прямо:

1) выполнять укол с выбором действия: на прикосновение клинка тренера к сильной части оружия — перенос, к средней части — колоть прямо, к слабой части — перевод. Тренер делает шаг вперед, касается своим оружием клинка ученика с разных сторон, на различной высоте, вначале последовательно, затем произвольно и с шагом назад. Ученик в соответствии с заданием выбирает действие и атакует прямо, переводом или переносом, одной рукой или с выпадом;

2) выполнять укол с выбором, но на касание оружия тренера клинка ученика обучаемый должен вначале назвать прием, а затем быстро выполнить его.

Эти методические приемы содействуют воспитанию выдержки и быстроты ориентировки.

Методические приемы и задания при обучении защитным и ответным действиям.

Обучение защитным действиям начинается с защит отводом — от более широких к тонким, выполняются они в боевом темпе с фиксацией конечного положения.

Далее изучаются защиты отбивом прямые, полукруговые и круговые. На занятиях защиты отбивом чередуют с защитами отводом. Затем овладевают защитами с шагом назад, защитами подставкой, с перехватыванием начального атакующего движения противника с одновременным уколом, уступающими защитами, защитами на выпаде, предплечьем и с уклонением. В процессе совершенствования техники защитные действия следует чередовать с наступательными.

Примеры обучения защитным и ответным действиям.

1. Взять защиту отводом. Задание — взять оружие на защиту отводом.

Действия — стоя на средней дистанции, тренер выпрямляет вооруженную руку, делает шаг вперед, направляя острие оружия в различные части тела ученика, и требует взять 4-ю защиту, далее перейти из 4-й в 6-ю, из 6-й в 7-ю и т. д. Основное внимание тренер обращает на правильность принятия защиты в момент своего движения вперед и перехода из одной защиты в другую.

2. Брать различные защиты. Задание — принимать защиту на атакующее действие.

Действия — со средней дистанции на вытягивание вооруженной руки тренера и его атакующее движение с шагом вперед принять 4-ю защиту (6, 7, 8-ю). В зависимости от направления клинка тренера — вверх, вниз, вправо или влево ученик принимает защиту мягким плавным отводом оружия тренера до границы позиции. Своей рукой тренер поправляет оружие и руку ученика, передавая правильное ощущение движения защиты.

3. Защита и ответ с выбором действия. Задание — передвигаясь, сохранять дистанцию, на атакующее действие взять защиту и дать ответ с выбором: прямо, переводом, переносом, одной рукой или с выпадом.

Действия — тренер делает шаги вперед и назад, ученик стремится сохранить среднюю дистанцию. Внезапно с шагом вперед тренер выполняет атакующее движение вооруженной рукой, требуя взять защиту и дать ответ. При уходе тренера назад и на его закрытие — колоть переводом с выпадом, при сближении — колоть с шагом назад или согнутой рукой.

4. Защита отходом назад. Задание — после любой атаки защищаться не оружием, а отходом назад.

Действия — тренер открывается или нажимает оружием, ученик атакует прямо или переводом с выпадом. Иногда в момент ухода ученика с выпада тренер выпрямляет

вооруженную руку, направляя острие в грудь ученика, и, приближаясь к нему, требует защищаться отходом короткими быстрыми шагами назад. Тренер делает сближение вначале медленно, а затем быстро. Ученику разрешается допускать приближение острия оружия при отходе назад на расстояние не более 10—20 см; то же, но ученик атакует и защищается отходом, шагами назад, а на движение тренера назад атакует броском «стрелой».

5. Защита после действия на оружие и ответ. Задание — защищаться от атаки с действием на оружие и нанести ответный укол.

Действия — тренер нажимает на оружие ученика, делает захваты, толчки по оружию, меняет соединения и неожиданно атакует в одну из линий с выпадом. Ученик берет защиту отводом или отбивом и дает ответный укол одной рукой, а на уход тренера — укол с выпадом.

6. Защита подставкой оружия и ответ. Задание — противник атакует переносом сверху или сбоку, взять защиту подставкой и дать ответный укол одной рукой или с выпадом.

Действия — тренер атакует переносом сверху, ученик берет 9-ю защиту подставкой оружия и дает ответ; тренер атакует переносом справа, слева или снизу, ученик берет 4, 6, 2-ю защиты подставкой и дает ответ.

7. Защита уступающая и ответ. Задание — на захват оружия противником и попытку атаковать прямо, уступая, перевести его оружие в другую защиту и дать ответ.

Действия — после захвата в 6-е соединение тренер атакует прямо, ученик, уступая, переводит оружие в 1-ю защиту и отвечает; то же, но на укол — 7-я уступающая защита и ответ.

8. Защита и ответ с завязыванием. Задание — на ремиз противника защита завязыванием и ответ.

Действия — после 4-й защиты на начало ответа с переводом со стороны ученика тренер оставляет вытянутую руку на повторный укол в эту же линию — ремиз. В этом случае ученик завязывает оружие из 4-й защиты с небольшой паузой, опуская острие оружия вниз и не теряя соприкосновения с клинком, отвечая уколом через 8-ю защиту вниз; то же, но после 6-й защиты завязать с кругом; если противник оставляет руку прямой, завязать через 7-ю защиту и колоть.

9. Защита — пауза, защита — ответ. Задание — после любого первого парада — пауза, после второго парада — ответный укол.

Действия — тренер делает удар по оружию ученика, начинает атакующее движение и требует от ученика после защиты отбивом сделать паузу. Проверяет, где острие, рука, а затем на новый укол переводом (со стороны тренера) в другую линию предлагает ученику взять защиту и дать ответный укол.

10. Не реагировать на обман, защита и ответ. Задание — не реагировать на обманы противника, брать защиты в последний момент и давать ответ.

Действия — тренер делает 2—3 обманных движения оружием или телом, а затем атакует. Задача ученика — не реагировать на обманы, а взять защиту на конечное движение атаки и дать ответ; то же, но тренер предварительно действует на оружие ученика.

11. Защита перехватом и ответ. Тренер объясняет ученику, что защиты можно выполнять в различные моменты атаки противника (на начало его атаки и во время атаки). Задание — защита перехватом и ответ на начало атакующего действия противника.

Действия — ученик и тренер на дальней дистанции. Тренер делает шаг вперед и вытягивает вооруженную руку, ученик перехватывает оружие в 4-ю или 6-ю и наносит укол с выпадом и оппозицией.

12. Защиты и ответы в ближнем бою. Задание — при внезапном сближении противника в атаке защиту брать ответом низко и пытаться дать ответ, при неудаче выходить из боя скачком назад.

Действия — после атаки тренера и 4-й защиты ученика тренер Умышленно сближается и берет вооруженную руку на себя, угрожая уколом. Ученик, взяв низкую 5-ю защиту, наносит ответ согнутой рукой; так же защищаться в ближнем бою, но после атаки тренер сближается и берет высокую 6-ю защиту. Ученик, взяв руку на себя, наносит ответ согнутой вооруженной рукой или выходит из боя скрестным скачком назад.

В дальнейшей работе тренер разнообразит начало атакующих и подготавливающих действий. Ученик действует в зависимости от обстановки и условий, которые создает тренер.

Методические приемы и задания при обучении контратакам.

1. Контратаковать переводом. Задание — на попытку противника взять соединение с любой стороны клинка не дать коснуться своего оружия и нанести укол переводом одной рукой или с выпадом, в зависимости от дистанции.

Действия — тренер со средней дистанции по широкой амплитуде пытается взять 4-е соединение (6, 2, 9, 7, 8, 1-е), ученик не дает коснуться своего клинка и выполняет укол переводом. Далее тренер уменьшает амплитуду своих движений, увеличивает скорость и изменяет дистанцию, требуя контратаковать переводом рукой или с выпадом на его шаг вперед и движение оружием.

2. Контратаковать с одновременной защитой. Задание — контратаковать с оппозицией.

Действия — на шаг вперед и обман тренера ученик контратакует переводом с одновременной защитой через 8-ю (4, 6-ю) защиту с оппозицией.

3. Контратаковать с уклонением. Задание — выбрать момент и контратаковать с уклонением.

Действия — на шаг вперед или скачок противника, на его обман переносом контратаковать прямо с одновременным уклонением вниз или назад. Не торопиться, выбрать момент и рассчитать дистанцию.

Методические приемы и задания при обучении вызовам на контратаку, защита от них и ответам.

1. Вызвать на контратаку передвижением или открытием. Задание — со средней, а затем с дальней дистанции, открывая линию с шагом или скачком вперед, вызвать на контратаку. После снятия контратаки дать ответный укол.

Действия — с шагом или скачком вперед ученик открывает: верхнюю наружную или внутреннюю линию, на контратаку тренера берет 6-ю (4-ю) защиту и дает ответ прямо; то же, но ученик открывает верхнюю или нижнюю линию, меняет дистанцию, а тренер периодически контратакует или отходит назад. На отход тренера ученик атакует.

2. Вызвать на контратаку обманом. Задание — со средней, а затем с дальней дистанции обманом вниз, вверх или в другую линию вызвать противника на контратаку, принять защиту и дать ответный укол.

Действия — с места или с шагом вперед трещоткой и убедительным обманом вниз ученик делает вызов, тренер контратакует вверх, а ученик берет 6-ю или 4-ю защиту и дает ответный укол. Так последовательно сочетать контратаки, вызовы на контратаки, их отражение защитами с ответами, атаки, защиты и ответы с контрответами, приближая условия действий к боевым.

Методические приемы и задания на сочетание простых атак, повторных и ложных атак, защит и ответов.

1. Сочетание простых и повторных атак в ту же линию. Задание — на взятие соединения атаковать прямо или переводом, на атаку противника — защита и ответ. Если в момент завершения атаки противник выбрал тонкую защиту и не дал ответа, повторить прямой укол в ту же линию (ремиз).

Действия — тренер использует различные соединения и делает перемену. Ученик, выбрав момент, колет с оппозицией. Иногда тренер выбирает тонкую защиту (4, 6, 2-ю или 8-ю) и требует от ученика нанести укол в ту же линию одной рукой, стоя на выпаде. В другой раз тренер оставляет ученика в конечном положении укола и требует повторить укол 3—4 раза; то же, но тренер сочетает атаки, защиты и ответы в среднем и быстром темпе, делает внезапные отходы назад, принимает защиты и не дает ответа, требует повторного укола в ту же линию или переводом в другую.

2. Сочетание простых и повторных атак на уход противника. Задание — атаковать прямо или переводом, защищаться и отвечать. Если противник принимает защиту и, не давая ответа, уходит назад, повторить выпад и укол переводом (редублеман).

Действия — тренер действует так же, как и в предыдущем задании, но иногда в момент

атаки или повторной атаки ученика защищается и отходит назад, требуя повторного укола с выпадом; тренер усложняет и развивает действия за счет взятия защиты и ответа. Иногда тренер сближается и требует повторной атаки с шагом назад.

3. Сочетание защит и ответов с повторными ответами. Задание — в зависимости от атаки тренера принять защиту и дать ответ прямо. При взятии защиты тренером атаковать повторно переводом одной рукой или с выпадом.

Действия — тренер замедленно атакует ученика без действия или с действием на оружие, ученик выполняет защиту и дает ответ одной рукой. Тренер принимает ответный укол, периодически выполняет защиту и требует от ученика повторного укола прямо или переводом. Далее тренер действует в боевом темпе, и несколько раз использует разные защиты от повторной атаки ученика и требует повторения атаки.

4. Повторная атака на ответ. Задание — противник часто применяет 4-ю защиту и ответ прямо. Ложной атакой вызвать его на это действие и в момент ответа выполнить повторную атаку в ту же линию с оппозицией.

Действия — ученик выполняет батман в 4-ю защиту и ложную атаку уколом прямо. Тренер принимает 4-ю защиту отводом (отбивом) и дает ответный укол. На отрыв оружия после защиты тренера ученик, оставаясь на выпаде, делает ремиз с оппозицией, т. е. оставляет вооруженную руку прямой с закрытием себя и повторяет укол.

В таком плане следует сочетать простые действия: атаки, защиты, ответы, ложные и повторные атаки. Во всех случаях сочетания простых действий тренер вначале создает благоприятные условия для повторных действий ученика, а затем усложняет их за счет изменения дистанции, увеличения скорости, включения ответов, игры оружием и т. д.

ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Занятия по учебной практике проводятся в целях приобретения прочных педагогических знаний, умений и навыков, необходимых тренеру при проведении групповых занятий и индивидуальных уроков с различным контингентом занимающихся.

Учебная практика по групповому обучению. На занятиях по учебной практике занимающиеся овладевают командами, умением держать себя перед группой, образцово показывать приемы и упражнения, сочетать показ с кратким объяснением.

Занимающиеся должны приобрести навыки самостоятельной работы, уметь подмечать недостатки во время выполнения упражнений, указывать пути их устранения, правильно дозировать нагрузку, уметь самостоятельно проводить разминку или часть урока.

Организация занимающихся в учебной практике по групповому обучению — двусторонняя. Занимающиеся распределяются по подгруппам 5—7 человек, назначаются старшие. Руководят подгруппой все занимающиеся по очереди по 5—7 мин. При выполнении задания преподавателю следует требовать проявления инициативы от учеников.

Задания по групповому обучению простым действиям:

1) показать упражнение в передвижениях на сохранение и выигрыш дистанции и дать задание на его выполнение;

2) показать упражнение в прямых уколах одной рукой и с выпадом и два варианта его исполнения (последовательно или попеременно), дать задание на выполнение;

3) показать упражнение в переводах из верхних и нижних соединений и защиты от них; дать задание на его выполнение, дать команду для организованного начала;

4) провести парные упражнения на двойную перемену соединения и в батманах;

5) провести упражнение на уколы переносом одной рукой и с выпадом из верхних и нижних соединений;

6) провести боевые действия в виде обусловленных «контров» на атаки переводом и защиты от них;

7) организовать работу группы по изучению электрофиксатора и электрооружия. Поручить одному из занимающихся, хорошо знающему электроаппаратуру, рассказать о работе электрофиксатора, возможных неисправностях и мерах по их устранению.

Задания по разбору теоретических и практических вопросов. При проведении

учебной практики по разбору техники приемов, тактики и по другим теоретическим и практическим вопросам преподаватель поручает обучаемым сделать краткие сообщения, которые заслушивает вся группа. Длительность таких сообщений — 5—10 мин.

1) подготовить и провести комплекс утренних физических упражнений для фехтовальщика;

2) разобрать основные закономерности выпада для обеспечения максимальной скорости движения в атаке;

3) дать краткий анализ тактики защитных действий оружием;

4) кратко изложить способы проверки электрорапиры с помощью сигнального фонарика;

5) провести короткую беседу о технике и тактике действий рапириста-левши.

Задания преподавателя должны быть разнообразными. При недостаточно полном освещении вопросов преподаватель предлагает желающим дополнить выступающего. В заключение делает обобщение и ставит оценку за выполнение задания.

Учебная практика по тренерской технике индивидуального обучения

Учебная практика во взаимоуроках, когда поочередно один занимающийся дает индивидуальный урок другому, является средством технической и тактической подготовки фехтовальщика, а также его педагогической подготовкой.

Овладевая различными методическими приемами тренерской техники управления оружием и подачи его в различных боевых действиях, каждый занимающийся должен быстро осмысливать и выполнять движения и боевые действия за себя и предвидеть действия ученика (партнера). Дающий урок должен быстро анализировать путь движения оружия, чувствовать дистанцию, темп и ритм своих движений при взаимодействии с оружием ученика. Дающий урок должен постоянно изменять условия, создавать разнообразные боевые ситуации, приближая их к боевым.

Организация занимающихся при обучении тренерской технике и методическим приемам индивидуального урока — двусторонняя, в двух шеренгах, лицом один к другому. Основной метод обучения — показ преподавателем приемов с одним из учеников, краткое объяснение и задание для самостоятельного выполнения действий одиночно или с партнером. Вместе с техникой движений преподаватель объясняет, как, когда и какие частные задания давать ученику, как дозировать нагрузку. Затем отводит определенное время для повторения заданного и проверяет каждого ученика. Тренерская техника не оторвана от всех других методов обучения и воспитания, а неразрывно связана с ними. В индивидуальном обучении и групповых уроках к каждому ученику следует подходить индивидуально.

Последовательность обучения тренерской технике на простые боевые действия.

Задача 1. Обучение основной стойке, начальным положениям! и передвижениям тренера с учеником.

Основная стойка — типовое, наиболее выгодное положение тела и оружия действующего за тренера для подготавливающих, наступательных и оборонительных действий с учеником. В этом положении ноги действующего за тренера слегка согнуть в коленях и поставлены на расстоянии одной ступни, правая нога впереди, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги или больше на впереди стоящую ногу. Вооруженная рука мягко согнута, оружие в промежуточном положении между 6-й и 4-й позициями (рис. 114,а). Держать оружие в основной стойке следует немного выше или ниже, в зависимости от роста ученика и тренера.

Задание — принять основную стойку и передвигаться с учеником шагами вперед, назад, делая шаги плавные, быстрые, скользящие и различной длины.

Исполнение — действующий за тренера принимает основную стойку и выполняет передвижения с учеником, вначале под команду, а затем без команды; можно поставить перед учеником задачу — сохранять дистанцию и выполнять различные передвижения; делать замечания по качеству выполнения и исправлять недостатки. Для изменения условий действий ученика действующий за тренера меняет начальные положения вооруженной руки,

оружия и тела. Таких типовых положений может быть несколько.

Позиционное положение (см. рис. 114, б). Оружие действующего за тренера в одной из позиций. Из позиционного положения наиболее часто тренер принимает уколы с различной дистанции, создает условия для атаки ученика, принимает защиты и атакует сам.

Нижнее положение (см. рис. 114, в). Оружие действующего за тренера внизу в 8-й позиции. Из этого положения партнер использует различные соединения, выполняет ряд внезапных подготавливающих действий, реагирует защитами на обманы ученика.

Наиболее часто принимает 4-ю или 6-ю защиты, те же круговые, иногда 7, 9, 1-ю, выполняет обманы и неожиданно атакует сам.

Высокое или угрожающее положение (см. рис. 114, г). В этом положении партнер создает условия для действий ученика с высоким противником, вытягивает вооруженную руку, контратакует, иногда атакует сам, создает условия для атаки с действием на оружие, берет защиты, иногда сближается, переходит в ближний бой или выполняет глубокие отходы.

Положение в левой стойке (рис. 114, д, е) для изучения и совершенствования действий против левши.

Задание — выполнить передвижения и перемену соединения из различных положений оружия и тела.

Исполнение — действующий за тренера принимает различные положения с оружием и предлагает ученику взять 4-е (6, 7, 8-е) соединение; выполнить одиночную и двойную перемену соединения, сочетая с передвижением и сохранением дистанции; передвигаться, менять соединения (действующий за тренера выполняет приемы в левой стойке).

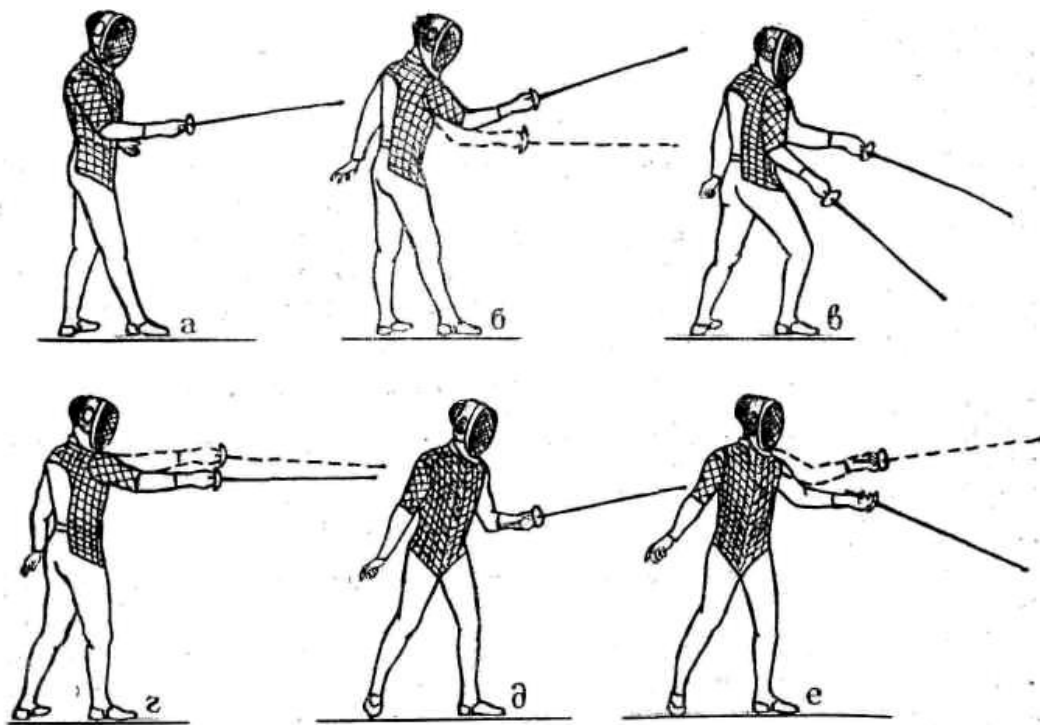


Рис. 114. Основная стойка тренера:

а — типовое положение; б — позиционное; в — нижнее; г — высокое; д, е, — положение в левой стойке.

Задача 2. Обучение действующего за тренера принимать укол ученика одной рукой и с выпадом в различные части поражаемой поверхности тела.

Задание — колоть на открывание действующего за тренера.

Исполнение — действующий за тренера открывается (рис. 115, а, б, в) и приглашает ученика колоть одной рукой или с выпадом. Партнер не касается оружия ученика и принимает укол, а иногда поправляет своей левой рукой оружие ученика; ученик колет одной рукой или с выпадом прямо или переводом. Действующий за тренера подбивает своим

клинком оружие ученика движением вооруженной руки на себя (рис. 115, г), обозначая этим запаздывающую защиту; ученик колет так же, но действующий за тренера подбивает оружие ученика с возгласом «Да!», «Так», «Правильно!» и т. п. При плохом выполнении говорит коротко: «Нет!»

Задание — принимать укол и сопровождать своим оружием клинок ученика.

Исполнение — действующий за тренера после принятия укола выпрямляет руку и сопровождает своим клинком оружие ученика в той линии, где его оружие. Так он действует непрерывно, повторяя это движение несколько раз подряд (рис. 116, а), или принимает укол ученика и сопровождает его оружие, но уже с переходом в другую линию; или принимает уколы в грудь, в бок и сопровождает оружие ученика с шагом вперед, а ученик колет одной рукой на месте или с шагом назад (см. рис. 116, б). Если действующий за тренера делает шаг вперед и сразу отходит назад, ученик на его отход колет с выпадом (см. рис. 116, в) и т. д.

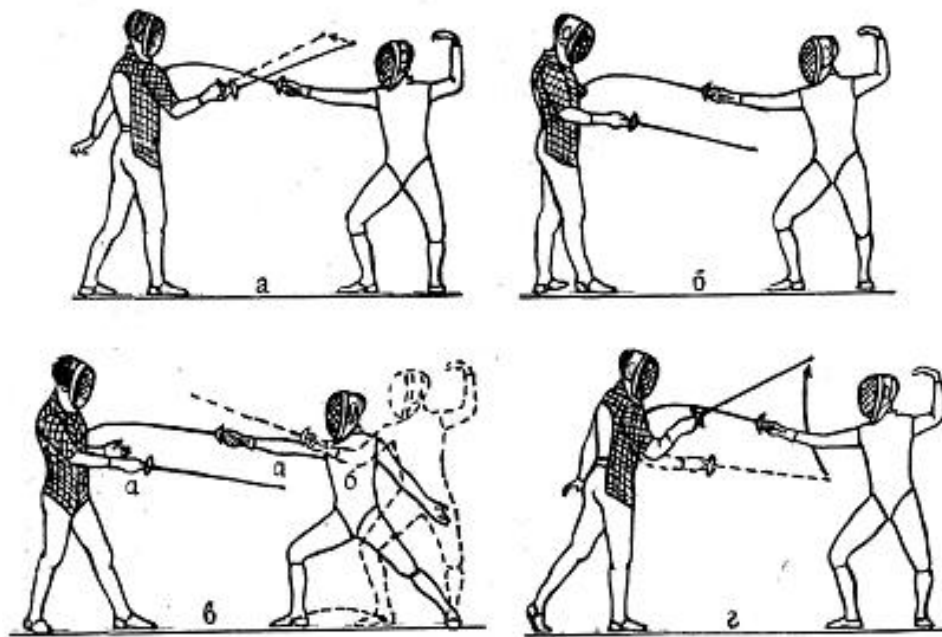


Рис. 115. Тренер открывает оружием:

а — отводит оружие влево; б, в — опускает оружие вниз и принимает укол; г — принимая укол, подбивает оружие ученика.

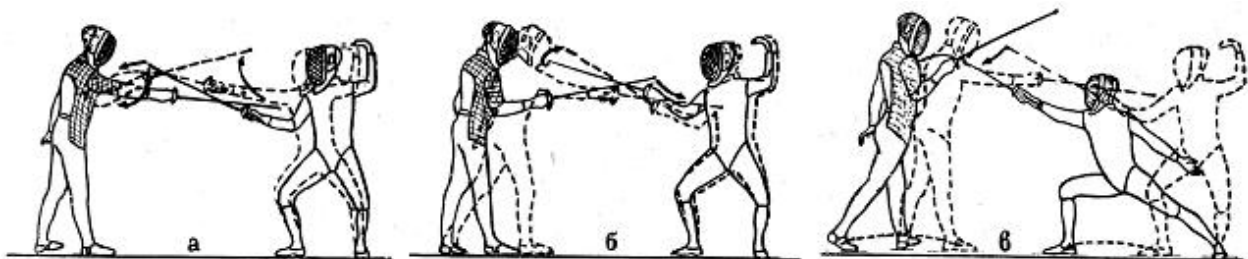


Рис 116. Тренер сопровождает своим оружием клинок ученика:

а — одной рукой; б — с шагом вперед; в — с шагом вперед и назад, подбивая оружие ученика.

Задание — принимать укол ученика, когда он колет одной рукой или с выпадом, и требовать оппозиции в линии атаки.

Исполнение — действующий за тренера принимает укол и слегка продвигает свое оружие вперед в линии атаки ученика (рис. 117, а); действующий за тренера на укол ученика свободно продвигает свое оружие вперед в линии атаки ученика или выполняет небольшой шаг вперед, обозначая атаку (см. рис. 117, б); после любого наступательного или ответного действия ученика партнер принимает укол (руку не берет на себя) и с шагом вперед

продолжает движение руки вперед, требуя от ученика атаки или ответа с оппозицией; ученик наносит любой укол, но действующий за тренера все положения и движения выполняет левой рукой.

В левой стойке тренер применяет два способа подачи оружия: 1) подбивает оружие ученика и берет вооруженную руку на себя (рис. 118, а), обозначая этим запаздывающую защиту; 2) выпрямляет вооруженную руку (рис. 118, б), создавая атакующее движение, и требует от ученика оппозиции в линии атаки.

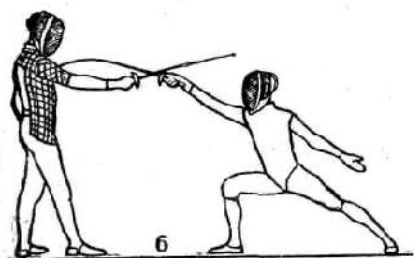
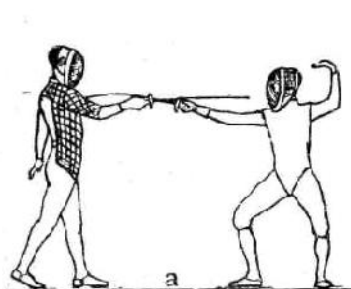


Рис. 117. Тренер принимает уколы ученика в линии атаки с оппозицией: а—укол ученика одной рукой; б—с выпадом.

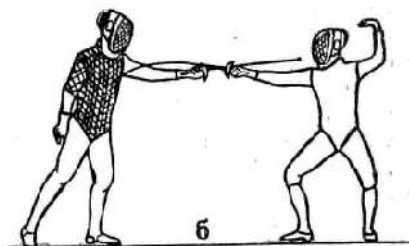
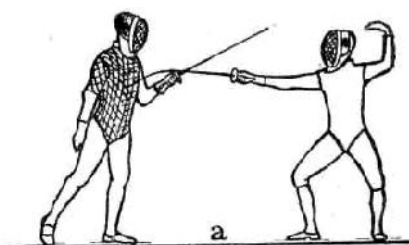


Рис. 118. Тренер действует левой рукой: а—подбивает оружие ученика; б—выпрямляет вооруженную руку и требует оппозиции.

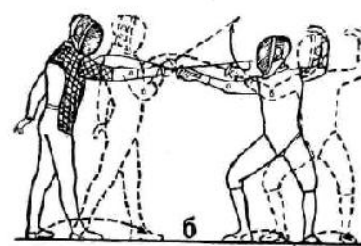
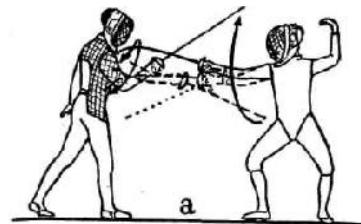


Рис. 119. Атакующие действия тренера: а—одной рукой; б—с шагом вперед.

Задача 3. Обучение основным атакующим действиям. Атакующие действия партнера вызывают активную оборону ученика. Они должны быть реальными, разнообразными и приближаться к боевым как по дистанции, так и по изменяющемуся темпу и ритму. Атакующие действия партнера-тренера могут быть замедленными или быстрыми, с изменением скорости в конце атаки, ритмичными и аритмичными, иногда с потерей темпа, плавными или резкими, ожидаемыми учеником или внезапными. Они должны выражать характер, настроение противника, быть скрытыми, но выразительными, и ученик должен учиться разгадывать их.

На ближней дистанции партнер выполняет атакующие действия главным образом для технической подготовки и воспитания нужных качеств.

Задание — действующему за тренера выполнять атакующие движения с ближней дистанции выпрямлением вооруженной руки в различные линии и требовать от ученика защиты и ответа.

Исполнение — партнер-тренер атакует выпрямлением руки, ученик выполняет защиту отводом и ответ одной рукой (рис. 119, а); то же, но ученик применяет защиты и ответы в разных линиях с шагом назад (рис. 119, б).

Задание — выполнять атакующие действия со средней и дальней дистанций, из различных положений оружия, с предварительным действием на оружие ученика или без него.

Исполнение — партнер выполняет атакующие действия за счет выпрямления вооруженной руки с шагом вперед, полувыпадом или выпадом (рис. 120, а), ученик берет защиту и дает немедленный ответ одной рукой, а на уход действующего за тренера наносит ответ с выпадом (рис. 120, б). Шаги и полувыпады должны быть разнообразными (быстрыми, плавными, резкими, после притопа, внезапными и с ускорением в конце); партнер периодически выполняет боевой выпад и наносит укол прямо или переводом или обозначает бросок «стрелой» (рис. 120, в), требуя от ученика защиты и ответа с шагом назад

(рис. 120, г); после атакующих действий партнер переходит в основную стойку, закрываясь назад или вперед в зависимости от решаемой задачи; такие же действия нападения, но партнер-тренер выполняет их в левой стойке, действуя за левшу (рис. 121, а, б).

Своими наступательными действиями партнер вначале приучает ученика пользоваться основными защитами — 4, 6, 7, 8-й, а затем обучает умению быстро менять их в ходе действий и пользоваться дополнительными защитами — 5, 9, 1, 2, 3-й. Очень важно приучать ученика брать защиты избирательно — от видимого наступательного действия противника, брать защиты с шагом назад, иногда с шагом вперед, применять защиты на выпаде для решения задач второго намерения.

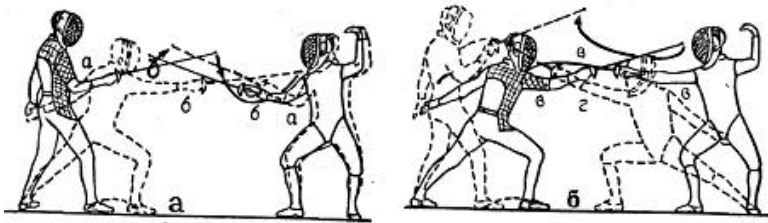


Рис. 120. Атакующие действия тренера:
а — с выпадом; б — на уход тренера ответ ученика
к выпадом; в — атака тренера броском «стрелой»;
г — защита и ответ ученика с шагом назад.

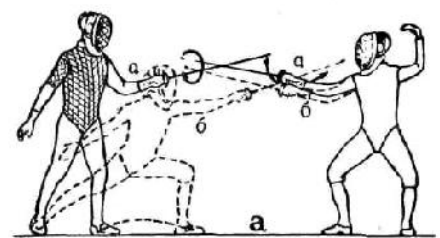


Рис. 121. Атакующие действия тренера левой рукой:
а — атака; б — принятие ответа.

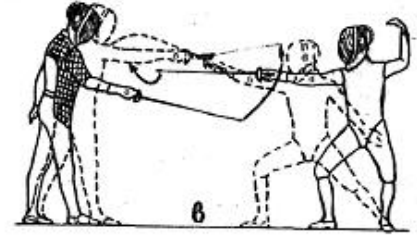
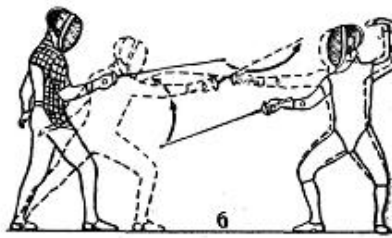
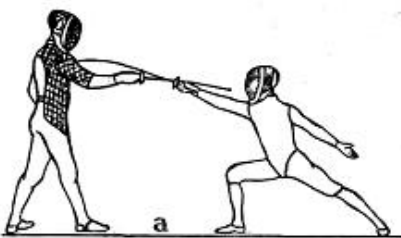
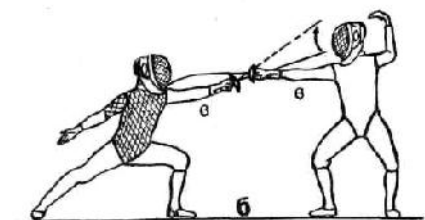
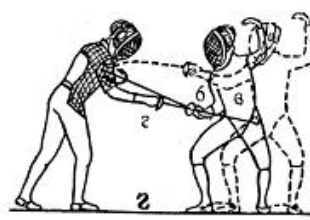
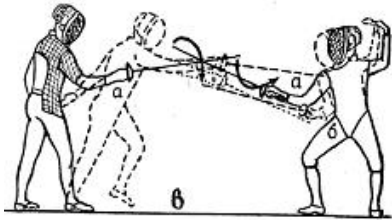


Рис. 122. Действия тренера, вызывающие контратаку ученика:
а — на выпрямление вооруженной руки тренера — контратака ученика; б — на контратаку тренера — контратака ученика с одновременной защитой; в — контратака ученика с оппозицией.

Задача 4. Обучить действующего за тренера вызывать ученика на контратаку или контратаковать самому на вызов ученика, требуя взять защиту и нанести ответ с оппозицией. В этих действиях партнер широко использует подготавливающие приемы оружием, изменяет дистанцию и выразительно атакует с шагом вперед и с действием на оружие, ученик выбирает момент и контратакует. Далее партнер предоставляет инициативу ученику и учит его маневрировать оружием и дистанцией для вызова противника на контратаку.

Задание — действующему за тренера маневрировать оружием с шагом вперед. Ученику контратаковать одной рукой или с выпадом.

Исполнение — на шаг вперед партнера ученик контратакует одной рукой с шагом назад, нанося укол с оппозицией в 4-й или 6-й. На вытягивание вооруженной руки партнера ученик контратакует с выпадом и оппозицией (рис. 122, а); ученик маневрирует оружием и вызывает на контратаку партнера. На его контратаку с выпадом ученик берет защиту и выполняет контратаку с одновременной защитой одной рукой или с полувыпадом (см. рис. 122, б); на обман ученика партнер контратакует с шагом вперед, ученик снимает контратаку и сам контратакует с выпадом и оппозицией (рис. 122, в).

Задача 5. Обучение основным защитным действиям, вызывающим атакующие и повторные действия ученика. Оборонительные действия — важная основа обучения и воспитания фехтовальщика. Оборонительными действиями партнер вызывает активные наступательные действия ученика, совершенствует технику и тактику, воспитывает важнейшие качества, стиль и манеру ведения наступательного боя.

В технике оборонительных действий тренера-партнера следует выделить подготавливающие действия, создающие тактический фон и технические условия для наступления ученика (маневрирование дистанцией и оружием), а также защитные действия, которые усложняют наступательные действия ученика. К защитным действиям партнера относятся: запаздывающие, ложные защиты, действительные защиты и ответы, контрзащиты и контрответы, защиты без ответов и отходы, вызывающие повторные атаки ученика, воздействие оружием и т. д. (рис. 123, а, б).

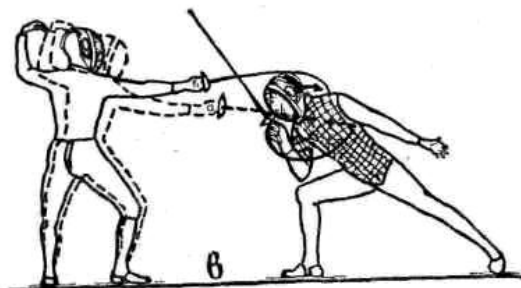
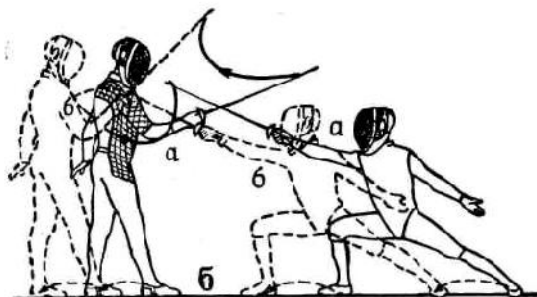
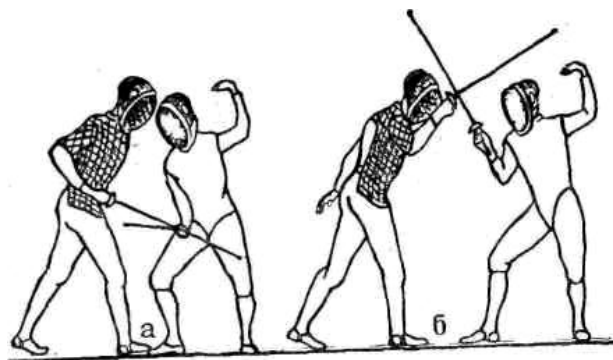
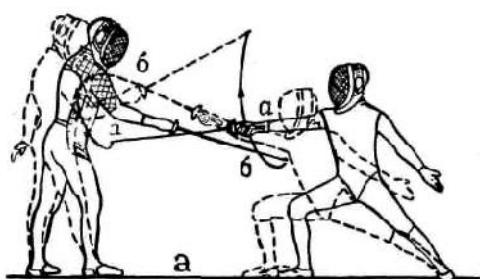


Рис. 123. Защита тренера без ответа и повторная атака ученика:

а — ложная атака ученика с небольшим выпадом и повторная с большим выпадом; б — ложная атака ученика и на уход тренера повторная атака вторым выпадом.

Рис. 124. Конечные положения оружия тренера в ближнем бою:

а — оружие в нижнем соединении; б — оружие в верхнем соединении; в — тренер на выпаде и повторные уколы ученика.

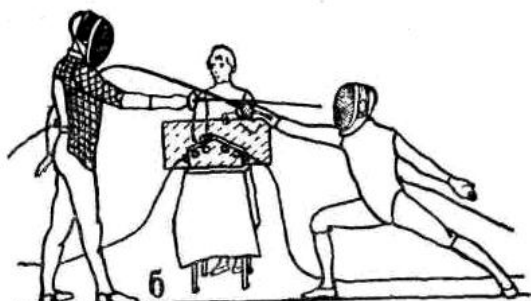
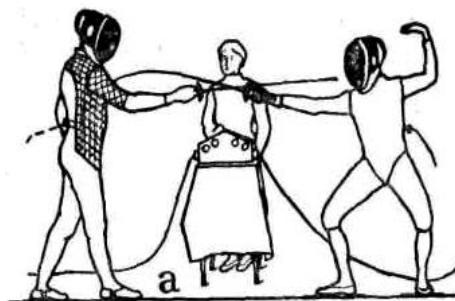


Рис. 125. Индивидуальный урок с помощью электрофиксатора:

а — открытый аппарат; б — аппарат закрыт фанерой.

Партнер должен выполнять защиты впереди себя, ближе, выше, ниже, прямые, полукруговые или круговые, а также сочетать принятие защит с маневрированием дистанцией. Дистанция тренера-партнера должна быть реальной. Маневрирования выполняют с различной скоростью, изменением ритма, с выдержкой, иногда с обманом, одной рукой, с выпадом или на выпаде. Большое значение имеют контрастные переходы тренера-партнера от одних действий к другим, от одной скорости к другой, но так, чтобы ученик

чаще превосходил своего учителя в скорости и завершал свои действия уколом.

В учебной практике при обучении защитным действиям преподаватель ставит разнообразные задачи и задания ученикам, действующим за тренера.

Примерные задания:

1. Действующему за тренера маневрировать оружием и вызвать ученика на различные атаки и контратаки, сочетая их с защитами и ответами.

2. Ученику выполнять любую атаку, действующему за тренера брать защиту и требовать повторения атаки. Защиты применяются внезапно, с изменением дистанции.

3. Действующему за тренера вызвать на атаку ученика, принять защиту и давать ответы, ученик должен защищаться и наносить контрответы.

4. Действующему за тренера вызвать атаки, контратаки или повторные атаки ученика и переходить в ближний бой после быстрого сближения с партнером. В ближнем бою требовать от ученика защиты и ответа с шагом или скачком назад, прямой или согнутой рукой (рис. 124,а, б). Когда партнер находится на выпаде, ученик наносит укол прямо, сбоку, снизу, переводом в грудь или спину. На защиту партнера ученик выполняет повторный укол и наносит подряд несколько таких уколов (см. рис. 124,в).

При проведении урока с помощью электрофиксатора действия проводить при открытом и при закрытом фанерой или картоном аппарате (рис. 125), чтобы исключить привычные наблюдения учеников за световыми сигналами фиксатора уколов.

Вместе с овладением тренерской техникой подачи оружия и действиями за различных противников преподаватель совершенствует знания и навыки учеников, требует, чтобы действующий за тренера ставил короткие и понятные задания, подмечал недостатки, указывал способы их устранения, правильно дозировал нагрузку и оценивал действия ученика.

СЛОЖНЫЕ ДЕЙСТВИЯ НАСТУПЛЕНИЯ И ОБОРОНЫ

Сложные действия состоят из двух или более приемов боя, которые выполняются непрерывным движением оружия и тела в два и более темпа, для решения нескольких взаимодействующих тактических задач.

Сложные атаки

Сложная атака состоит из нескольких приемов оружием и телом, выполняемых без потери темпа. Прием или несколько приемов, выполняемых бойцом в сочетании с простой атакой, применяются для проведения атаки, для безопасного сближения, устранения оружия противника из линии атаки воздействием на него и для вызова у противника защиты. Сложные атаки могут быть с обманами, с действием на оружие и комбинированными. При овладении сложными действиями очень важно развивать у бойца умение различать по характеру движения ног противника простую атаку с выпадом или броском «стрелой» от сложной атаки с шагом или скачком вперед. Движения рапиры в бою часто бывают настолько быстрыми и точными, что не могут служить достаточным сигналом для зрительного восприятия. Поэтому умение легко различать простую атаку от сложной поможет бойцу быстро принять нужное решение: на простое действие избрать защиту и дать ответ, на сложное — контратаковать.

Атаки с обманами. Обманы в виде угрозы оружием или телом применяются с целью вызвать противника на защиту или на контратаку, отразить ее защитой и поразить противника в ответе.

Кроме обманов угрозой оружием в практике рапирного боя используются атаки с передвижением и определенными тонкими малозаметными или выразительными изменениями положения и движения вооруженной руки. К этим изменениям и движениям вооруженной руки относятся: незначительные выпрямления руки в линии атаки, скользящие движения оружия вперед в определенном соединении, взятие руки на себя, опускание острия оружия, замахи с выдержкой темпа и т. д. Действия с изменением положения вооруженной

руки в атаке можно отнести к атакам с обманом, но они более неожиданны и не всегда вызывают защитную реакцию противника.

Примеры наиболее распространенных атак с изменением положения вооруженной руки:

- 1) шаг или скачок вперед с активным продвижением вооруженной руки вперед и немного в сторону и атака уколom в бок или вверх-наружу;
- 2) приставной шаг вперед и скользящий укол сбоку в ту же линию;
- 3) с шагом или скачком вперед замах оружием вверх вправо или влево и атака переносом или переводом с оппозицией;
- 4) с шагом вперед, опуская острие вниз, атаковать снизу;
- 5) с шагом или скачком вперед взять руку на себя и атаковать уколom снизу;
- 6) то же с выдержкой темпа;
- 7) шаг (скачок) вперед, замах и укол с захлестыванием клинка в линии атаки;
- 8) с шагом или скачком вперед выдвижение вооруженной руки и атака броском «стрелой» с уколom переводом в бок.

В обманах, которые выполняются с целью вызова противника на защиту, атакующий боец не должен касаться своим оружием клинка противника до нанесения укола. Вызвав противника на контратаку с помощью обманов, атакующий перехватывает контратаку защитой и завершает атаку в виде ответа. Обманы оружием выполняются угрозой укола в незащищенное место. Угрозы могут быть прямым уколom, переводом и переносом оружия, как простые атаки. Могут быть сочетания нескольких обманов оружием: в виде угрозы уколom прямо и переводом, двумя, тремя переводами, переводом и переносом, двумя переносами, переводом и удвоенным переводом и т. п.

Обманы оружием могут быть целенаправленные — плавные или акцентированные, сдвоенные и безотносительные. Способы их выполнения различные.

Плавные обманы уколom прямо или переводом выполняются быстрым мягким, не совсем полным выпрямлением вооруженной руки и приближением острия рапиры к открытому месту поражаемой поверхности противника. Иногда такие обманы выполняются вместе с началом движения маховой ноги на выпад. Движения несколько замедленны и откровенны для создания впечатления действительной атаки. Завершаются они обычно предельно быстрым и узким переводом и уколom в другую линию двойным или удвоенным переводом.

Акцентированные обманы выполняются быстрым и резким движением не полностью выпрямленной вооруженной руки с последующим максимально быстрым приближением острия рапиры к поражаемой поверхности тела противника. Применяются они в основном против противника, бурно реагирующего на обманы защитой. Движения этих обманов резкие и выразительные, часто с ярким наклоном туловища вперед. Завершаются такие обманы выпадом или броском «стрелой» и уколom переводом или переносом.

Обманы прямо и переводом проводятся преимущественно за счет движения пальцев и кисти в лучезапястном суставе с последующим или одновременным, не совсем полным выпрямлением вооруженной руки. Обманные движения переводов совершаются за счет колебания рапиры в вертикальной плоскости и незначительно в горизонтальной.

Обманы переносом отличаются от обманов переводом тем, что в движении переноса кроме пальцев кисти участвуют локтевой и плечевой суставы. Угроза переносом не доводится до полного выпрямления вооруженной руки. Рука приостанавливается в начале движения оружия на укол сверху вниз, снизу вверх или, сбоку вперед. Движение обмана переносом должно быть очень похоже на простую атаку.

Сдвоенные обманы в одну фехтовальную линию применяются преимущественно против противника, не реагирующего на плавные или акцентированные обманы. Выполняются они вначале резким акцентирующим движением согнутой вооруженной руки, а затем вторичным резким выпрямлением руки в той же линии на выпаде. Атакующее движение завершается переводом в другую линию.

Безотносительные обманы переводом или переносом успешно применяются в фехтовании на рапирах. Эти обманы в значительной мере не зависят от определенных защитных действий противника. В безотносительных обманах важно в момент защиты

противника находится в положении замаха оружием, чтобы колоть его открывшееся незащищенное место. В обмане можно задержать оружие перед уколom переносом и взять вооруженную руку на себя в вертикальной или боковой плоскости, пропустить темп.

Обманы туловищем применяются преимущественно с движением оружия, но могут выполняться и специально в направлении, противоположном обману оружием. В напряженных ситуациях боя обманы туловищем содействуют выразительности обманов оружием и тем самым увеличивают шансы на успешное завершение сложной атаки.

В тактике боя к обманам прибегают независимо от ритма движения ног. Выполнять их можно с места, с шагом вперед и назад, после шага и скачка вперед, из неподвижного положения и в динамике, в момент начала выпада и на выпаде. Атаки с обманами должны быть неожиданными для противника и похожи на начальную фазу действительных атак.

Примеры наиболее распространенных атак обманом:

- 1) из положения вне соединения сделать глубокий обман прямо, на реагирование противника 4-й или 6-й защитой — в выпаде укол переводом или двойным переводом;
- 2) из верхнего соединения — обман переводом, на реагирование противника защитой — перевод или двойной перевод и укол;
- 3) из нижнего соединения — обман вверх, на реагирование противника 4-й или 6-й защитой — укол переводом или переносом;
- 4) из шага (скачка) вперед — обман, в выпаде двойной перевод;
- 5) из 4-го нейтрального соединения — шаг вперед и с выпадом тройной перевод и укол кнаружи, распределяя выпрямление вооруженной руки на все движения оружием;
- 6) из 8-го соединения с дальней дистанции броском «стрелой» атака глубоким обманом переводом вверх, на реагирование противника 4-й защитой — укол переносом;
- 7) с дальней дистанции из нижней позиции атака с шагом вперед и выпадом с несколькими безотносительными переносами, при реагировании противника 4-й или 6-й защитой — укол переводом в бок.

Атаки с действием на оружие. Атаки, состоящие из батмана или захвата и укола прямо, переводом или переносом называются сложными атаками с действием на оружие. Способы действия на клинок противника по технике выполнения делятся на батманы и захваты.

Батманы и захваты по характеру перехода оружия и вооруженной руки из одной фехтовальной линии в другую могут быть прямые, полукруговые и круговые (контрбатманы или контрзахваты).

По способу соприкосновения с клинком противника батманы бывают ударные и скользящие, одиночные и двойные, движением оружия от себя и на себя.

Захваты могут быть с отведением клинка противника за пределы своей поражаемой поверхности и с завязыванием оружия противника. В завязываниях атакующий боец, не теряя соприкосновения клинков, переводит своим оружием клинок противника по диагонали в другую линию или по кругу в ту же линию.

По тактическому замыслу батманы и захваты могут быть действительными и ложными. Действительные батманы и захваты применяются с целью открыть фехтовальную линию для нанесения противнику укола в линии атаки. К ложным батманам и захватам прибегают для вызова противника на защитную реакцию, чтобы нанести атаку уколom в другую, открывшуюся, фехтовальную линию.

Действительные и ложные батманы и захваты широко применяются в бою в подготавливающих действиях для разведки, маскировки, игры оружием, вызова противника и т. д.

Атаки с действием на оружие — батманами и захватами — выполняются в бою, как правило, с дальней дистанции, при разнообразных движениях ног. Для успешного выполнения таких атак необходимо: 1) действие на оружие противника производить неожиданно, воздействуя средней или сильной частью своего клинка на слабую или среднюю часть его рапиры; 2) стараться, насколько это позволяет дистанция, держать своим клинком оружие противника до того момента, когда закрытие от укола становится для него невозможным. Действуя на оружие, надо стремиться приблизить вооруженную руку как можно глубже и ближе к поражаемой поверхности противника.

Действие на оружие может быть начато в различные моменты выполнения сложной атаки, в зависимости от дистанции боя и замысла. Но от действия на оружие к уколу следует переходить всегда в самый последний момент действительной атаки. В атаках с действием на оружие очень часто сочетают между собой батманы и захваты. Кроме того, существует большое количество атак, сочетающих в себе два батмана, первый из которых ложный. К батманам в бою прибегают для устранения угрожающего положения оружия противника, открытия желаемой части его тела, а также для начала атаки противника при перехватах его атакующих и контратакующих действий.

В атакующих действиях батман — прямой укол наносится со средней или дальней дистанции с шагом вперед или с подтягиванием левой ноги на одну-две ступни. В бою нужно уметь уходить клинком от батманов противника и противопоставлять им контратаки или противобатманы с контратакой.

Атаки с батманом выполняются из различных начальных положений вооруженной руки, иногда из соединения, а также из положения обмана, на который противник не реагирует. После таких батманов следует немедленно атаковать. Батман выполняется небольшим замахом клинка и коротким отрывистым толчком своего клинка в одну точку по слабой или средней части рапиры противника. В момент толчка пальцы вооруженной руки сжимают рукоятку оружия и на мгновение останавливают продвижение клинка в сторону удара для атакующего действия. Укол наносят в самый последний момент атаки. Во время батмана вооруженную руку не следует полностью выпрямлять, это допускается лишь в атакующем движении.

Скольльзящий батман выполняется не ударом в одну точку клинка, а скольльзящим движением своей рапиры вперед по клинку противника от слабой его части до сильной. Скольльзящий батман может быть с ударом на себя скольльзящим и проходящим движением своего оружия назад или назад и немного в сторону от средней части клинка противника к слабой части его оружия.

Ложные, провоцирующие батманы проводятся с целью вызвать противника на привычные рефлекторные защитные проти-воудары для открытия линии и нанесения укола переводом или переносом. По форме движения они не отличаются от действительных, но выполняются с меньшей силой и замахом.

В атакующих действиях батманы следует выполнять как единое целое с уколом в два темпа или двойные батманы в два и несколько темпов. Успешно применяются батманы на подготовку противника или его маневр оружием, т. е. на нажим, на перемену или двойную перемену соединения, на обман, на попытку захвата и др.

Примеры наиболее распространенных атак, с батманом:

Атаки с батманом на оружие противника в верхних позициях или соединениях:

- 1) из 6-й позиции батман в 4-ю и укол прямо или ложный батман и на 4-ю защиту противника укол переводом или переносом;
- 2) из нейтрального соединения батман в 6-ю, укол прямо, ложный батман и перевод, контрбатман в 4-ю и на 4-ю защиту противника укол переводом или переносом;
- 3) из 6-го нейтрального соединения скольльзящий батман в 6-ю и укол прямо или контрбатман в 4-ю и скольльзящий укол прямо;
- 4) из 6-й позиции скольльзящий контрбатман в 4-ю движением оружия на себя и укол переносом сбоку-слева или сверху;
- 5) из 6-й позиции контрбатман в 4-ю на себя-вверх, выдержка темпа и на 4-ю защиту противника укол сверху;
- 6) из 4-го нейтрального соединения ложный батман в 4-ю на себя и скольльзящий батман в 6-ю с уколом прямо.

Атаки с батманом на оружие противника в нижних позициях или соединениях:

- 1) батман в 8-ю и укол переводом вверх; ложный батман в 8-ю и на 4-ю или 6-ю защиту противника укол переводом вверх;
- 2) батман в 1-ю и укол переносом на себя;
- 3) батман в 7-ю на себя и укол переносом сбоку или сверху.

Атака с батманом на противника, держащего оружие в боевом угрожающем положении:

- 1) батман во 2-ю и укол прямо или переводом;
- 2) батман в 7-ю или в 9-ю и укол прямо;
- 3) ложный батман в 9-ю или 7-ю и на нижнюю защиту противника укол переводом.

Атаки с захватом. Захват — наиболее сильный и верный способ отведения оружия противника в сторону за пределы своей поражаемой поверхности для обеспечения атаки.

В атакующих действиях захваты выполняются преимущественно с дальней дистанции во время сближения в подготовке атаки. Посредством оппозиции захваты позволяют сближаться с противником для атаки и обеспечивают страховку от возможной контратаки.

Захваты оружия противника осуществляются не нажимом в одну точку, а скольжением клинка вперед. При этом необходимо всегда действовать сильной частью своего оружия на среднюю или слабую часть клинка противника. В захватах важно поймать клинок противника в треугольник, точками которого будут: начало сильной части клинка, основание клинка у гарды и край гарды. Такие захваты, выполненные узко, точно, внезапно и решительно, обеспечивают успех атаке. Многие мастера фехтования мощно и ловко применяют неожиданные захваты средней частью своего клинка и успешно завершают атаку. Правильные и сильные захваты позволяют быстро сблизиться с противником, атаковать его с более близкой дистанции и нанести укол, закрыв себя оппозицией.

Атаки с захватом применяют против противника, у которого вооруженная рука с оружием выдвинута вперед, на его попытку взять или переменить соединение, на начало движения клинка на обман или атаку.

При захватах и следующих за ними прямых уколах следует держать клинок противника в соединении, владея слабой или средней частью его оружия, до окончания атаки. При захватах и атаках переводом конечный момент захвата акцентировать провоцирующим нажимом, после чего завершить перевод. Против противника, который бурно реагирует на захваты и отвечает противонажимом, можно успешно применить ложные захваты и атаковать его переводом или переносом.

В захватах завязыванием необходимо держать клинок противника все время в соприкосновении. Укол наносят в последний момент атаки с резким ускорением движения вооруженной руки. После диагональных завязываний через 4—2, 4—8, 6—7-ю позиции выполняются в основном атаки прямым уколом или переводом.

При круговых завязываниях, где острие клинка описывает круг или несколько кругов, атака заканчивается прямым уколом. Атаки с круговым завязыванием успешно применяются против отступающего противника и выполняются с передвижением вперед, вначале несколько замедленно, а в конце предельно быстро, сливаясь с выпадом или броском «стрелой».

С захватом сходны скольжения — показы укола в соединении. Они выполняются без нажима на оружие противника равноускоренным, глубоким выпрямлением вооруженной руки и заканчиваются уколом с переводом, выполняемым в последний момент, или уколом прямо с оппозицией. Скольжение выполняют обычно с резким глубоким наклоном туловища в сторону атаки.

Примеры атак с захватом:

Атаки с захватом оружия противника в верхних позициях или соединениях:

- 1) захват в 6-ю и укол прямо, переводом или переносом;
- 2) ложный захват в 6-ю и на нажим противника укол переводом;
- 3) контрзахват в 6-ю и на нажим противника укол переводом или переносом;
- 4) захват в 6-ю с завязыванием в 7-ю и укол прямо, а на нажим противника укол переводом;
- 5) захват завязыванием в 6-ю — круг — 6 и укол прямо, переводом или переносом;
- 6) захват в 4-ю и укол прямо, а на нажим противника укол переводом или переносом;
- 7) захват в 4-ю и с завязыванием в круг — 4 и укол прямо;
- 8) захват в 4-ю и с завязыванием в 8-ю и укол прямо, а на нажим противника — укол переводом;
- 9) ложный захват в 4-ю и с контрзахватом в 6-ю прямой укол.

Атаки с захватом оружия противника в нижних позициях или соединениях:

- 1) захват в 7-ю и прямой укол, на нажим противника укол переводом;
- 2) захват в 8-ю и прямой укол, на нажим противника укол переводом;
- 3) захват в 7-ю и с завязыванием в 6-ю укол прямо;
- 4) захват в 8-ю и с завязыванием в 4-ю укол прямо, а на нажим противника укол переводом.

Атаки с захватом оружия противника, находящегося в боевом угрожающем положении:

- 1) захват во 2-ю и прямой укол, на нажим противника укол переводом;
- 2) захват в 9-ю и укол прямо с оппозицией;
- 3) захват в 7-ю и укол в бок с оппозицией;
- 4) завязывание через 8-ю и прямой укол вверх с оппозицией в 4-ю.

Комбинированные атаки состоят из различных действий на оружие противника, обманов и уколов. Применяются они против недостаточно инициативных бойцов, владеющих хорошей защитой и не злоупотребляющих контратаками, а также в напряженных ситуациях боя, когда противник остро реагирует на обманные действия. Успешно применяются комбинированные атаки на бойцов, которые пользуются сложными защитами с быстрым отходом назад.

Комбинированные атаки выполняются в три и более движений оружием, преимущественно с дальней дистанции.

К наиболее распространенным комбинированным атакам относятся: 1) действие на оружие — обман — укол; 2) обман — действие на оружие — укол.

Техника выполнения атаки первого варианта является простой суммой последовательно выполненных движений, присущих отдельно атаке с действием на оружие и атаке с обманом. Она лишь более продолжительна по времени, глубине действия на оружие и обмана и выполняется обычно с дальней дистанции.

Комбинированные атаки первого варианта с шагом вперед и выпадом можно выполнять двумя способами:

- 1) к батману или захвату прибегнуть в начале шага вперед, к обману в конце шага, а затем нанести укол переводом с выпадом;
- 2) к батману или захвату прибегнуть в конце шага, к обману в начале выпада или на выпад и нанести укол переводом в конце выпада. В комбинированных атаках со скачком вперед батман или захват выполняется в момент скачка вперед, а обман и укол переводом — на выпад.

В комбинированных атаках с броском «стрелой» действие на оружие выполняется в момент шага вперед или на начало движения броска, а обман и укол в броске. Обманы в комбинированных атаках применяются преимущественно переводом или переносом. Характер обманов может быть плавным или акцентированным.

Примеры наиболее распространенных комбинированных атак:

Комбинированные атаки на противника, держащего оружие в верхних позициях или соединениях:

- 1) батман или захват оружия в 6-ю и обман переводом вниз. На попытку противника взять нижнюю защиту — укол переводом вверх;
- 2) шаг (скачок), ложный батман в 4-ю и обман переводом наружу, на попытку защиты противника — укол переводом;
- 3) шаг (скачок), ложный батман в 9-ю и обман прямо, на нижнюю защиту противника — укол переводом вверх;
- 4) шаг, батман в 4-ю на себя и обман переносом, на попытку противника взять 4-ю или 6-ю защиту — укол переводом.

Комбинированные атаки на противника, держащего оружие в нижних позициях или соединениях:

- С шагом вперед ложное действие на оружие в 8-ю или 2-ю и обман вверх, на попытку противника взять 6-ю или 4-ю защиту — укол переводом или переносом.

Комбинированные атаки с обманом и действием на оружие:

- 1) шаг вперед, обман, батман в 4-ю и укол переводом;
- 2) шаг (скачок) вперед, обман вниз; на противника, не реагирующего защитой, — батман

в 6-ю и укол переводом;

3) шаг вперед, обман вверх-внутрь, на 6-ю круговую защиту противника — контрбатман в 4-ю и укол переводом;

4) шаг вперед, обман вниз, на попытку противника контратаковать прямо — захват в 6-ю и укол прямо с оппозицией.

Сложные защиты и ответы

Сложные защиты состоят из двух и более защитных движений оружием, завершаемых непосредственной защитой. Выполняются они так же, как и простые защиты, отводом, отбивом, подставкой оружия или уступая. Наиболее часто сложные защиты применяются с отходом назад. В сложных защитах могут быть различные сочетания прямых, полукруговых и круговых защитных движений с непосредственными защитами. Они являются следствием реагирования обороняющегося защитными движениями на обманы противника в атаке, на его ложные атаки и завершаются отражением оружия противника. Сложные защиты разделяются на действительные, ложные, обобщающие и перехватом.

Действительные сложные защиты состоят из нескольких защитных движений, применяемых на сложную атаку противника, после которых обороняющийся берет конечную защиту и дает ответный укол. Примеры таких защит: 6—4—6, 6—8—4, 4—6—2, 6—4 — круг — 4, 4—6—7, 6—8—4 — круг — 4, 4—6—9, 2—6 — круг — 6 и др.

Ложные сложные защиты, так же как и действительные, состоят из нескольких незаконченных защит на ложные действия противника, которые обороняющийся умышленно не доводит до конца, сохраняя готовность для конечной действительной защиты. Иногда обороняющийся специально реагирует широкими защитными движениями для вызова противника на желаемые атакующие или контратакующие действия, а также для решения других тактических задач.

Обобщающие сложные защиты состоят из нескольких безотносительных защитных движений, совершаемых с целью поймать или перехватить атакующее движение клинка противника. Применяются эти защиты против сложных атак с обманами, а также против комбинированных атак с действием на оружие и обманами. Выполняются они с предельной быстротой как единое непрерывное движение с отходом назад.

Наиболее типичные сочетания обобщающих защит: 6—8—4, 8—4 — круг — 4, 6 — круг — 7 и т. д. Против атак с захватом и завязыванием целесообразно применять защиты, завершающиеся уступающим движением оружия с отходом назад. Против сложных атак переносом выгодно применять круговую 6-ю и высокую 7-ю защиту или 6-ю круговую и 9-ю.

К защитами круговым завязыванием прибегают, когда противник часто применяет повторные атаки в ту же линию.

Сложные защиты перехватом оружия противника состоят из нескольких защитных движений и конечной защиты с последующим ответом в форме контратаки.

Сложные ответы менее распространены в современном рапирном бою. Ими пользуются опытные бойцы в напряженные моменты боя, когда противник после неудачной атаки резко реагирует на ответную атаку с быстрым отходом назад. Сложные ответы могут быть с обманом, с выдержкой темпа и с действием на оружие.

Сложные ответы с обманом применяются против противника, который резко реагирует на обманы и отступает после неудачной атаки. Например, после 6-й защиты — обман вниз, а на попытку противника взять нижнюю защиту — ответный укол переводом вверх; после 8-й или 2-й защиты — обман переводом вверх, а на попытку противника взять верхнюю защиту — ответный укол переводом.

Сложные ответы с выдержкой темпа выполняются против противника, отступающего после неудачной атаки, и в сложных боевых завязках. Ответами с пропуском темпа часто пользуются против противника, бурно реагирующего защитной реакцией на изменение привычных ритмов действий.

Сложные ответы с действием на оружие противника применяются после круговых и

уступающих защит с отходом назад, когда противник оставляет вооруженную руку выпрямленной для повторной атаки. Выполняются они завязыванием и уколом в ту же линию или другую без потери соединения.

Разновидности сложных действий

К разновидностям сложных действий относятся сложные контратаки, сложные ложные и повторные атаки, которые широко применяются в сложных завязках в современном рапирном бою.

Сложные контратаки применяются против противников, которые злоупотребляют вызовами, предпочитают атаки с действием на оружие, атакуют с несколькими обманами и допускают среднюю дистанцию. Сложные контратаки выполняются в большинстве случаев с одним обманом переводом или переносом. Иногда прибегают к обманам прямо и контратакам с действием на оружие.

Примеры наиболее распространенных контратак:

- 1) на вызов противника открытием себя в одной из верхних позиций и допуском средней дистанции сделать выразительный обман прямо или переводом и контратакующий укол переводом;
- 2) на неоднократное повторение противником батмана в 4-ю шагом вперед контратакующий прибегает к обману переводом в 6-ю и на выпаде колет с переводом;
- 3) на попытку противника захватить оружие во 2-ю или 4-ю выполнить обман переводом вверх и контратакующий укол переводом или переносом;
- 4) на начало первого обмана атакующего сделать акцентирующий обман прямо и контратакующий укол переносом;
- 5) на вызов противника, играющего оружием в 6 — Круи — 6 или в 4 — круг — 4 и допускающего дистанцию, войти в его круговую защиту и контратаковать удвоенным переводом;
- 6) на обман противника — ложный батман в 4-ю и обман прямо или переводом, на его попытку взять 4-ю или 6-ю защиту — контратаковать переводом.

Приведенные сочетания сложных контратакующих действий — ориентировочные. В бою могут быть использованы различные комбинации более сложных и разнообразных сочетаний.

Сложные ложные и повторные атаки в действиях второго намерения сочетаются с истинными простыми действиями обороны. Они проводятся с целью вызова противника на желаемые защитные и ответные действия или на контратаки для их парирования и поражения противника.

Сложные ложные атаки — это атаки, не доведенные до конца. Применяются они для вызова противника на желаемую защиту и ответ или контратаку, а также для действий второго намерения. Наиболее часто к этим атакам прибегают в верхних соединениях или позициях в следующих сочетаниях: с шагом вперед батман в 4-ю или 6-ю и ложная атака уколом прямо или переводом с выпадом, на защиту и ответ противника — контрответ; скачок вперед трещоткой — обман переносом и с полувыходом ложная атака, на попытку контратаки противника — защита с кругом в 6-ю и ответ. Выполнение сложных ложных атак для осуществления действий второго намерения требует от рапириста большой выразительности атакующих действий, правильного выбора момента и дистанции, предельной точности защитных движений на выпаде при парировании ответа или контратаки противника и быстроты ответа или контрответа. Сложные ложные атаки могут применяться также в действиях второго намерения для поражения противника в повторной атаке.

Сложные повторные атаки используются сравнительно редко. Они могут быть с одним обманом, с захватом или батманом и выполняются чаще всего на глубокий уход противника. Повторными атаками с обманом пользуются против противника, бурно реагирующего на обманы. В этих случаях успешно проводятся повторные атаки с несколькими обманами или с действием на оружие в виде контрбатмана и укола прямо или переводом.

ОБУЧЕНИЕ СЛОЖНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Индивидуальное обучение сложным действиям

Обучение сложным действиям целесообразно начинать с индивидуального обучения в виде коротких проверочных или установочных уроков, которые проводятся параллельно с групповыми. В групповых занятиях занимающиеся совершенствуют изученную и проверенную тренером технику сложных приемов и действий в разнообразных упражнениях, в боевых «контрах», учебных боях и соревнованиях.

Принято начинать обучение с обманных действий. Затем овладевают основными атаками и действиями на оружие, комбинированными атаками, защитами от них и ответами. Далее переходят к сочетанию разновидностей сложных боевых действий, т. е. сложным контратакам, повторным и ложным атакам, защитам от них и ответам с обманом и действием на оружие.

Обучая сложным действиям, тренер сочетает простые и подготавливающие действия, больше внимания обращает на развитие тонкостей техники и максимальное приближение обучения к боевой практике. Возможность выбора действий, способ выполнения и решения определенной тактической задачи вначале устанавливает тренер, а затем выбор делает ученик. Действуя за противника, тренер периодически прибегает к неожиданным действиям, не входящим в план задания, и тем самым приучает ученика проявлять находчивость и инициативу.

Обучение атакам с обманом и сочетанию их с разновидностями боевых действий. Обманные действия широко применяются в современном бою на рапирах, однако злоупотреблять ими не следует, так как против них очень часто используются контратаки в темпе и с действием на оружие путем перехвата обмана. При обманах вооруженной рукой и атаках следует:

- 1) выполнять плавные, неакцентированные обманы оружием за счет выпрямления вооруженной руки;
- 2) проводить быстрые акцентированные и выразительные обманы не полностью выпрямленной вооруженной рукой;
- 3) проводить сдвоенные обманы в одной линии—вначале обман согнутой рукой и в эту же линию, затем продолженный обман выпрямлением вооруженной руки и переводом в другую линию;
- 4) «диктовать» обман, т. е. вызвать противника на желаемую защиту, обходить клинком его защиту и с ускорением завершать атаку;
- 5) на затынутом выпаде сделать один-два обмана и с подтягиванием левой ноги на одну-две ступни нанести укол;
- 6) шаг вперед — обман и быстрый выпад с одновременным взятием вооруженной руки на себя, в сторону или вверх. После пропуска темпа колоть противника сбоку или сверху.

Задания и методические приемы сочетания атак с обманами контратак, защит и ответов. Атакам с обманом начинают обучать с упражнений в уходах клинком от защитных и атакующих действий оружия противника-тренера. Этими упражнениями тренер развивает у ученика точность управления клинком за счет пальцев, остроту зрительных восприятий тонких движений оружия, приучает изменять темп и ритм обманов и сочетать их с правильным расчетом дистанции и выбором момента атаки.

Задание 1. Показать обман, противник берет защиту, не дать ему коснуться клинка, показать перевод. Движение перевода делать за счет работы пальцев кисти в разные стороны, в зависимости от принимаемых защит.

Исполнение. Со средней дистанции на показ укола ученика тренер плавно принимает разные защиты (4, 6, 8, 9, 2, 7, 4—6, 4—6—2-ю и т. д.). Ученик не дает коснуться своего клинка и переводом уходит от защитных движений тренера. Постепенно увеличивать скорость, изменять ритм, иногда сопровождать движения подсчетом; ученик показывает обман, на принятие защиты не дает коснуться своего клинка и делает перевод, при этом с каждым показом перевода приближает вооруженную руку и острие к телу противника.

Выполняет на месте с шагом вперед и завершает обманы уколом одной рукой или с выпадом:

- ученик атакует с обманом, тренер принимает прямые и круговые защиты: 4—6 — круг — 6; 4 — круг — 4; 2—4 — круг — 4; круг — 6 — 7 и др.; то же, но тренер начинает защитные действия на ближней дистанции, переходит на среднюю, затем на дальнюю.

Задание 2. Противник атакует с действием на оружие и пытается взять соединение, переменить его, захватить или сделать батман. Не дать ему коснуться своего клинка и показать обман или контратаковать.

Исполнение. Со средней дистанции на попытку тренера взять 4-е или 6-е соединение ученик не дает коснуться своего клинка, показывает укол и закрывается; на попытку тренера коснуться оружия с разных сторон ученик не дает коснуться своего клинка, показывая обман или несколько обманов, и закрывается;

- на попытку захвата или нескольких разных захватов или батманов тренера ученик, не дав коснуться своего клинка, выполняет обман, несколько обманов, приближая острие своего оружия к телу тренера, или контратакует.

Задание 3. Атаковать с обманом и выбрать конечные действия. В момент принятия тренером защиты или действия на оружие не дать коснуться клинка и колоть переводом или переносом; если тренер не берет защиту, колоть прямо.

Исполнение. Ученик на средней дистанции в 6-й позиции, вооруженная рука тренера опущена вниз. Ученик показывает обман, тренер плавно принимает 4-ю или 6-ю защиту, ученик колет переводом или переносом. Если тренер не берет защиту, то ученик колет прямо;

- те же действия, но тренер занимает дальнюю дистанцию, ученик передвигается шагами вперед, назад и, выбрав момент, атакует с обманом переводом, переносом или прямо.

Задание 4. Атаковать с обманом, но учиться «диктовать» обман противнику, заставляя его брать желаемую защиту.

Исполнение. Средняя дистанция, 6-е или 4-е соединение. Ученик показывает обман вниз, тренер принимает 2-ю или 7-ю защиту, ученик атакует переводом и после нанесения перевода самостоятельно закрывается;

- то же, но ученик показывает укол вверх, близко к оружию, тренер принимает круговую защиту (6-ю или 4-ю), и ученик атакует. Иногда, в момент ухода ученика после атаки, тренер внезапно атакует сам и требует защиты и ответа или принимает защиту и дает ответ, требуя контрответа.

Задание 5. Противник пытается взять две или несколько защит, атаковать двумя или несколькими обманами. Следует быть готовым к обороне.

Исполнение. Со средней дистанции ученик несколько раз выполняет два обмана или обман — двойной перевод. Тренер принимает нужные защитные движения, а ученик колет с обманом и двойным или удвоенным переводом;

- то же, но тренер периодически внезапно защищается, дает ответ и требует взять защиту и дать контрответ. На глубокий отход тренера ученик атакует с обманом броском «стрелой».

Задание 6. Противник остро реагирует на обманы. Атаковать вначале плавными, а затем акцентированными обманами или с пропуском темпа.

Исполнение. С дальней дистанции с шагом вперед ученик выполняет плавный обман, тренер замедленно принимает защиту. Ученик выполняет два быстрых обмана и перевод, тренер обозначает 6—4-ю защиту и получает укол.

- так же, но выполнять из 6-го и 4-го соединений. При этом тренер берет различные защиты: 4—6, 6—4, 2—6, круг — 6—4 и т. д. и принимает укол ученика;

- с шагом вперед ученик выполняет обман переносом и после потери темпа и принятия тренером одной или двух защит атакует переносом. Обман и атаки переносом следует проводить в вертикальной и горизонтальной плоскостях.

Во время обманных действий тренер маневрирует оружием: меняет соединение, нажимает на оружие, делает батманы, опускает вооруженную руку, поднимает ее вверх, берет защиты и меняет дистанцию, тем самым, заставляя ученика выбирать момент и

атаковать просто с одним или несколькими обманами или контратаковать с обманом. Далее тренер приучает ученика в момент обмана отражать внезапную контратаку противника и завершать атаку.

Задания и методические приемы на выполнение атак с обманом, защит и ответов от них с отражением контратак противника. На обманные действия в бою широко применяют контратаки или перехват обмана с действием на оружие. Поэтому целесообразно вместе с изучением атак с обманом постепенно вводить в урок различные контратаки, приучать ученика отражать их разными защитами, выполнять ответы или завершать атаку с оппозицией.

Задание 1. На начало обмана противник контратакует и пытается выиграть темп. Принять защиту и выполнить ответ прямо или переводом, в зависимости от оппозиции вооруженной руки.

Исполнение. Со средней дистанции ученик делает обман вниз, тренер контратакует его прямо. Ученик берет 4-ю или 6-ю защиту и выполняет ответ прямо;

– на обман ученика тренер контратакует вверх или вниз, без оппозиции или с оппозицией. Ученик берет 6-ю (4-ю) или 8-ю (7-ю) защиту и отвечает прямо или переводом, одной рукой или с выпадом.

Задание 2. Противник атакует с обманом. Принять защиту и дать ответ или контратаковать.

Исполнение. Со средней или дальней дистанции тренер тонко атакует с обманом, ученик принимает разные защиты и дает ответ одной рукой или с выпадом, прямо или переводом. На широкий и выразительный обман тренера ученик контратакует с оппозицией;

– так же действовать, передвигаясь вперед и назад. Развивать действия за счет сдвигания защит, ответов, контрответов и изменения дистанции.

Методические приемы сочетания атак с обманом, с ложными, повторными атаками и контратаками. Современный бой на электрорапирах изобилует тонкими завязками с провоцирующими обманами, ложными атаками, защитами, ответами и часто следующими за ними глубокими повторными атаками. Опытные мастера противопоставляют этим действиям разнообразные защиты, ответы и контратаки — простые, с обманом или с перехватом оружия.

Задание 1. Атаковать с обманом, иногда ложно и повторно переводом или с обманом, быть готовым к обороне.

Исполнение. Ученик атакует с обманом, тренер принимает защиту, обозначает ответ и требует контрответа на выпаде;

– то же, но тренер принимает защиту и дает ответ или не отвечает и отходит назад. Ученик, стоя на выпаде, контратакует или повторяет атаку;

– то же, но тренер периодически на обман и ложную атаку ученика внезапно контратакует, требуя от ученика защиты и ответа;

– тренер усложняет условия действий ученика разными защитами, умышленным изменением дистанции и неожиданной контратакой. В случае неудачи тренер требует повторения, делает нужные замечания по технике и тактике и действует в боевом темпе.

Задание 2. Противник атакует с обманом или ложно и повторно. Обороняться или перехватить атаку и контратаковать.

Исполнение. Тренер с полувыходом атакует ложно просто или с обманом, ученик принимает одну из защит и делает шаг назад. Тренер отходит назад, повторяет ложное действие и быстро, закрывшись вперед, повторяет атаку, ученик принимает защиту и дает ответ;

– на ложную атаку тренера ученик, выбрав момент, перехватывает оружие тренера 6-й или 4-й защитой и контратакует с оппозицией прямо или переводом, одной рукой или с выпадом.

Обучение атакам с действием на оружие и их сочетаниям с разновидностью боевых действий. В современной технике и тактике фехтования на рапире захват оружия или батман являются наиболее сильным средством подготовки атаки. Невзирая на то, что многие мастера фехтования на рапирах часто опускают вооруженную руку в 8-ю позицию или вниз,

большинство из них в решающие минуты боя принимает боевую стойку, при которой вооруженная рука находится в 6-й позиции. Кроме того, захваты, батманы и завязывания широко применяются на подготовку противника к атаке.

Задания и методические приемы сочетания атак с захватом, с контратаками, защитами и ответами. Приступать к обучению атакам с захватом целесообразно с упражнений в захватах оружия в различных соединениях, а затем при сочетании захватов и контрзахватов с уколом.

Задание 1. Выполнять упражнения в захватах и контрзахватах в разных соединениях, после захвата с шагом назад переменить соединение.

Исполнение. На выпрямление вооруженной руки тренера ученик скользящим нажимом своего клинка вперед выполняет захват или контрзахват оружия в 4-е (6, 2, 7, 8, 9, 1-е) соединение. После короткой паузы, почувствовав захват, ученик переводит клинок тренера в другое соединение или с шагом назад берет одну из позиций. Иногда тренер на захват ученика оказывает сопротивление своим оружием или перехватывает захват.

Задание 2. Противник маневрирует оружием, дистанцией. Выбрав момент, захватить его клинок в 4-е или 6-е соединение и атаковать прямо, переводом или переносом.

Исполнение. Вначале на месте, а затем маневрируя, тренер меняет соединения, нажимает на клинок ученика, иногда выпрямляет вооруженную руку. Ученик сохраняет дистанцию, выбирает момент и внезапно, захватив оружие тренера в 4-е или 6-е соединение, атакует прямо или переводом с выпадом. Тренер принимает укол и требует нужной оппозиции в линии атаки;

– выполнять захваты или контрзахваты в разных соединениях и атаковать прямо, переносом или переводом. Тренер меняет позиции и соединения, ученик выбирает момент, захватывает оружие и атакует с выпадом или броском «стрелой».

Задание 3. На маневр противника оружием или на начало его обмана сделать захват завязыванием и атаковать.

Исполнение. На двойную перемену соединения тренера в 4—6-е ученик захватывает в 4-е и завязыванием через 8-е, не теряя соприкосновения клинков, атакует прямо с выпадом. Так же выполнять атаки с завязыванием из 4-го во 2-е, из 7-го в 6-е, из 6-го в 7-е, из 8-го в 4-е и колоть прямо, на сопротивление оружием — колоть переводом (переносом).

Задания и методические приемы сочетания атак с батманом, с контратаками, защитами и ответами. Обучение атакам с батманом ведется с упражнений в ударах по оружию разной силы. Затем выполнить батманы: действительные и ложные, прямые, полукруговые и круговые, одиночные, двойные и скользящие. Удары по оружию проводятся движением клинка от себя или на себя из различных начальных положений.

Методические приемы сочетания атак с батманом, захватом, с повторными, ложными контратаками, защитами и ответами. После неудачных атак с действием на оружие рапиристы широко используют повторные атаки. Когда противник, не разрывая дистанции, пытается дать ответ, многие мастера переходят в ближний бой и, сближаясь, пытаются повторить атаку. Другие, оставаясь на выпаде и уклоняясь туловищем вниз-вперед, успешно уходят в глухую защиту и из этого положения повторяют атаку. Кроме этого, атакуют ложными атаками с действием на оружие и, вызвав привычный ответ противника, ликвидируют его ремизом с оппозицией в линии атаки.

Ложные атаки с действием на оружие, которыми в изобилии насыщен бой на рапирах, применяются в разведке и при маневрировании в целях выигрыша дистанции и выбора момента для завершающего повторного атакующего действия. Наиболее часто к этим атакам прибегают в сложных завязках, когда трудно отличить ложные атаки, защиты и ответы от действительных, так как они сочетаются с повторными атаками, с подставками, а также в действиях второго намерения для вызова противника на привычный ответ, контрответ и т. д.

Высокая техника боя на рапирах требует от тренеров широкого использования в индивидуальных уроках репертуара разнообразных ложных подготавливающих, наступательных, оборонительных действий и их сочетаний с действительными боевыми действиями.

Задание. Противник маневрирует оружием. Атаковать с батманом. При неудаче

моментально повторить атаку в ту же линию ремизом или в другую репризом, на защиту и ответ — контрответ.

Исполнение. На нажим, перемену соединения тренера ученик, выбрав момент, атакует с батманом в 4-е соединение и укол прямо или переводом. Тренер принимает 4-ю или 6-ю защиту и не отвечает. Ученик, оставаясь на выпаде, мгновенно повторяет укол в ту же линию или переводом в другую; ученик также выполняет атаки с батманом или контрбатманом в разные соединения (в 4, 6, 2, 7, 9— 1-е), на защиту тренера повторяет атаку на выпаде прямо или переводом, а на отход тренера назад атакует с повторным выпадом, на его сближение — наносит укол снизу в бок или живот и т. п.

Групповое обучение

Основное внимание тренера при групповом обучении сложным действиям обращается на связи простых действий с приемами подготавливающих действий, на их технический и тактический анализ занимающимися. Необходимо уделять также внимание развитию чувства дистанции, разнообразию темпа и ритма действий, умению чередовать скорости, развитию остроты зрительных восприятий, воспитанию наблюдательности у занимающихся, правильному отношению к победе и поражению в отдельных схватках, анализу своего поведения и противника в процессе «контров», боевых схваток и учебного боя на отдельные действия.

Задания и упражнения при обучении атакам с обманом и защитам от них с ответами.

Задание 1. Выполнять атаки с обманом и защищаться от них. Приемы проводить поочередно в виде упражнений с места и с шагом вперед по 2—3 мин.

Примерные упражнения:

1) со средней дистанции из 6-го или 4-го соединения атаковать переводом или с обманом и переводом; обороняющийся прибегает к 4-й или 6-й защите. Действовать в боевом темпе;

2) с дальней дистанции из 4-го или 6-го соединения атаковать с шагом и выпадом тройным переводом. Обороняющемуся защищаться вначале сочетанием 4—6-й защит, а затем любыми защитами;

3) атаковать с обманами, обороняющийся держит вооруженную руку внизу и выполняет защиты: 4 — круг — 4 или 6 — круг — 6;

4) удвоенный перевод с выпадом из 4, 6, 7 и 8-го соединений, затем с шагом вперед и выпадом. Обороняющийся прибегает к круговой защите 6-й или 4-й;

5) атака двойным переносом с выпадом. Обороняющийся должен определить, какая защита наиболее выгодная — 4, 6-я или 9-я.

6) атака с выбором действия, двойной перевод, удвоенный или двойной перенос. Обороняющийся выполняет разнообразные защиты.

Задание 2. Атаки с обманом, защиты от них и ответы с решением тактических задач. Действовать поочередно по 3—5 мин.

Примерные упражнения в «контрах»:

1) с шагом вперед прямой укол, перевод или обман-перевод, обороняющийся защищается и дает ответ;

2) маневрировать шагами вперед и назад, выбрать момент и атаковать переводом или с обманом и переводом. Обороняющийся защищается и даёт ответ одной рукой или с выпадом;

3) атаковать переводом, переносом или с обманом из 6-го (4, 7, 8-го) нейтрального соединения со средней дистанции. Задача наступающего — сделать убедительным обман и заставить противника реагировать на него защитой. Задача обороняющегося — распознать обман от действительной атаки и не реагировать на него или ложно реагировать и, приняв защиту, дать ответ;

4) маневрировать дистанцией и оружием, менять позиции, соединение, выбрать момент и атаковать любой атакой просто или с обманом. Обороняющемуся защищаться и отвечать, можно применять контрзащиты и контрответы. Действовать до нанесения укола

одному из бойцов.

Задания и упражнения при обучении атакам с действием на оружие, защитам и ответам от них.

Задание 1. Выполнять атаки с захватом, защиты от них и ответы. Действовать поочередно по 5—6 мин.

Задание 2. С шагом вперед и захватом вызвать противника на контратаку, отразить ее и дать ответ. Действовать поочередно по 3—5 мин.

Примерные действия в «контрах»:

1) с шагом вперед захватить оружие противника в 4-ю или 6-ю позицию и атаковать любым способом в зависимости от действий противника; если противник контратакует, взять защиту и дать ответ;

2) то же, но противник может контратаковать просто или с обманом.

Задание 3. С шагом вперед чередовать атаки с захватом, с батманом и вызывать противника на контратаку, отразить ее и дать ответ, при снятии ответа продолжать схватку до нанесения укола. Чередовать выполнение захватов с батманами, действительные атаки с ложными, с вызовом на контратаку и отражением ее. Обороняющийся контратакует просто или с обманом, иногда завязывает схватку.

Также следует совершенствовать сложные боевые действия в групповом обучении, где занимающиеся обмениваются опытом в мастерстве с противниками, различными по технике и характеру действий.

При обучении сложным действиям необходимо широко применять боевые схватки на отдельные приемы или действия, учебные бои, в которых занимающиеся сами подсчитывают количество уколов при действиях с различными противниками. Обычно в одном тренировочном занятии целесообразно менять 5—6 партнеров.

Учебная практика на сложные действия

Организация и проведение учебной практики на сложные боевые действия такие же, как и в простых действиях: групповая двусторонняя практика, по заданию преподавателя, с раскрытием системы заданий и частных задач, демонстрацией разнообразных методических приемов и тренерской техники.

Последовательность обучения заданиям, методическим приемам, тренерским умениям и навыкам следующая:

1) обманные действия, защиты от них, ответы, контратаки, повторные атаки и их сочетания;

2) атаки с действием на оружие, защиты и ответы от них с контрдействиями;

3) комбинированные атаки, защиты от них и ответы в сочетании с разновидностью действий;

4) решение разнообразных тактических задач в зависимости от создавшейся боевой ситуации.

РАЗВИТИЕ БОЕВЫХ УМЕНИЙ В ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА РАПИРАХ

Развитие и совершенствование чувства боя в действиях наступления и обороны. Тренируясь в совершенствовании движений, рапирист приобретает устойчивые навыки выполнения фехтовальных приемов в обусловленных упражнениях, когда все внимание преимущественно обращено на технику выполнения приема. Однако в боевой обстановке внимание фехтовальщика распределяется еще и на восприятие и реагирование противника, на тактическую сторону боя. Фехтовальщик, обладающий развитым чувством боя, способен быстро и точно реагировать на неожиданные действия противника и мгновенно принимать правильные решения. Чувство боя складывается из комплекса умений реагировать в бою на различные фехтовальные сигналы. В тренировочном процессе целесообразно чувство боя разложить на отдельные его компоненты и отрабатывать их отдельно от других. В некоторых

упражнениях допустимо отрабатывать несколько боевых умений сразу. В процессе развития комплекса боевых качеств и умений преподаватель должен добиваться, чтобы ученик быстро и точно реагировал на боевые фехтовальные сигналы, выполнял нужный в данной конкретной обстановке прием, не нарушая технику его выполнения. На первых стадиях подготовки следует обращать главное внимание на точность выбора приема и своевременность реагирования. Достигнув в этом определенной стабильности, следует выполнять приемы в боевом темпе. Современная методика спортивной тренировки позволяет не только выделить и разложить на основные компоненты так называемое чувство боя, но и, поставив конкретные педагогические задачи, эффективно изучать и совершенствовать важнейшие из них.

Развитие точности и быстроты нанесения укола в наступлении и обороне. В бою на электрорапире фиксируются уколы силой не менее 500 г, нанесенные так, чтобы сработал наконечник электрорапиры. Электрофиксатор отмечает только правильно нанесенные уколы в поражаемую поверхность противника. Некачественные уколы, не зафиксированные электрофиксатором, дают возможность противнику наносить последующие уколы, так как не прерывают фехтовальной фразы. Малотехнические бойцы теряют много уколов из-за попадания в непоражаемую поверхность тела при своей тактической правоте.

Проблема точного укола в фехтовании на рапире очень важна и требует специальной подготовки с постановкой различных, педагогических задач на точность укола. Эти задачи могут решаться в любом упражнении, так как качество любого укола определяется его точностью. Однако есть наиболее сложные дистанционные, технические и боевые ситуации, которые вызывают необходимость отрабатывать уколы в учебных условиях на мишенях и в индивидуальном уроке. При этом точность зависит не только от дистанции и положения туловища противника в момент укола, но и от линии, в которую направлен укол, положения и мышечного тонуса тела и вооруженной руки, правильности держания оружия и т. д.

Развивая у ученика быстроту боевых реагирований на обусловленный зрительный и тактильный сигналы, преподаватель одновременно должен контролировать и техническую структуру выполнения самого боевого действия, учитывая, что скорость его проведения взаимосвязана с быстротой двигательной реакции и качеством технического выполнения приема. Чем уже и прямолинейнее движение оружием в атаке, тем быстрее оно достигает цели.

Преподаватель может поставить задачу перед учеником — парировать нападение противника. При этом ученик должен обосновывать правильность своих защитных реакций на различные сигналы в зависимости от направления укола в первичных или вторичных попытках.

Совершенствуя конкретные защитные действия, следует помнить, что у занимающегося достаточно времени на определение линии нападения, если противник атакует с боевой дистанции. Определить же линию нападения в контрзащите несколько сложнее из-за нехватки времени, вызванной дистанционной близостью. Поэтому в тренировке конкретных контрзащит преподавателю следует подавать рапиру несколько медленнее, чем в атаках. А чтобы ученик тренировал конкретную защиту и быстро определял линию нападения, преподаватель должен все время чередовать подачу рапиры в различные стороны поражаемой поверхности то выше, то ниже, наружу или внутрь, лишая ученика возможности предугадывать сторону нападения в каждой из попыток. В этом случае сигналом для взятия нужной защиты будут только показания зрительного и тактильного анализаторов.

Развитие умений не реагировать на ложные действия. Бой на рапирах насыщен большим количеством разнообразных подготавливающих действий — ложных атак, вызовов и т. п. Фехтовальщик в бою должен четко различать подготовки противника, которые носят характер вызовов на атаку и провоцирования на определенные действия нападения, от действительно неосторожных движений оружием и телом и сближений, при которых противник теряет дистанцию боя. В каждом из этих случаев следует реагировать по-разному. На ложные движения противника надо либо воздерживаться от нападений, либо самому атаковать ложно, применяя атаки второго намерения, либо действовать с финтами. Если же противник сближается неосторожно, допуская дистанционные просчеты, его можно

атаковать действительными скоростными атаками. Именно это и является материалом упражнений, развивающих и совершенствующих умение нападать только при возникновении реальной возможности нанести противнику укол. Боец должен уметь четко разбираться в сложной обстановке боя, не реагируя действительными защитными движениями на подготавливающие действия противника и финты. Рапирист должен уметь защищаться только при возникновении реальной угрозы получить укол, на подготавливающие же действия противника надо реагировать ложно либо не реагировать совсем.

Развитие умений соизмерять длину атак и глубину продвижения вооруженной руки. Фехтовальный бой протекает в условиях непрерывного изменения боевой дистанции. На атаку противник может либо отступить с разрывом боевой дистанции, либо сделать один шаг назад, сочетая его с защитой, либо остаться на месте (это обычная реакция фехтовальщика, застигнутого врасплох), иногда он может даже преднамеренно сблизиться с целью избежать укола.

Все это создает дистанционные трудности для атакующего. Чтобы избежать их, нужно уметь выполнять все способы сближения в атаке — шаг, шаг-выпад, бросок — в строгой зависимости от дистанции боя и варьировать их глубину в ходе атаки. Кроме того, необходимо уметь координировать работу вооруженной руки в атаке в зависимости от дистанции.

В фехтовании на рапирах, в отличие от других видов оружия, нет опасности получить укол в руку, поэтому нет необходимости искусственно задерживать продвижение вооруженной руки в атакующих действиях. Однако ранний посыл вооруженной руки на укол может быть ошибкой, так как тем самым атакующий слишком рано дает противнику возможность взять защиту и растягивает быстрое движение вооруженной руки на все время атаки. Начинать выпрямлять вооруженную руку лучше всего с дистанции, преодоление которой возможно в непрерывном и быстром движении оружия, завершающемся нанесением укола. Причем финальное движение оружием следует заканчивать до постановки маховой ноги в выпад или до ее приземления в броске. Развитие и совершенствование способности соизмерять длину атак и глубину продвижения вооруженной руки с расстоянием до противника — важная сторона подготовки рапириста.

Совершенствование умений варьировать глубину движений вооруженной рукой в ответных уколах. Различные задачи можно поставить перед учеником и при совершенствовании ответных уколов в условиях изменяющейся боевой дистанции. Рассмотрим три основные дистанционные разновидности:

1) противник, попав в защиту, быстрым отходом «разрывает» дистанцию простого ответа. В этом случае ответ выполняется полным быстрым выпрямлением вооруженной руки в сочетании с выпадом «стрелой» или шагом и выпадом;

2) противник, попав в защиту, остается на месте. Ответный укол в этом случае выполняется полным выпрямлением вооруженной руки;

3) противник, попав в защиту, умышленно или по инерции сближается, входя в ближнюю дистанцию. В этом случае ответный укол может быть нанесен со взятием вооруженной руки на себя.

Совершенствование взаимодействия скорости, глубины и амплитуды атакующих и защитных движений оружием. В бою на рапирах оружие противников почти все время находится в непосредственном взаимодействии. Атакующему зачастую приходится проникать сквозь сложную систему сочетаний прямых, полу круговых и круговых защит противника.

Разнообразие, различный технический уровень, а следовательно, и разная амплитуда движений в защитных действиях, а также различные скоростные возможности противников обязывают рапириста точно сочетать в атаке действия оружием с защитными действиями противника по скорости и амплитуде.

Если атакующий не сможет добиться такого взаимодействия, атака может закончиться неудачей, несмотря на то, что прием будет выбран и выполнен правильно и своевременно.

По глубине взятия вооруженной руки на себя типовой защитой в фехтовании на рапире считается такая, которой наиболее часто пользуются в бою, против атак с дистанции чуть

дальше средней. В этом случае при взятии защиты вооруженную руку почти не берут на себя. Однако, если защита берется в тот момент, когда рапира противника значительно приблизилась к поражаемому пространству (конкретная защита в последний момент, защита с шагом вперед), вооруженную руку значительно приближают к поражаемой поверхности. Амплитуда защитного движения также увеличивается. Если нападение парируется на дальних подступах, то, приняв защиту, надо не-бк<глько выдвинуть вооруженную руку вперед, уменьшив амплитуду защитного движения по сравнению с типовым.

Развитие умений парировать контратаки противника по ходу сближения в атаке. В бою на рапирах важное место занимают преднамеренные боевые действия, в том числе и атаки. Практика боев лучших рапиристов мира показывает, что, несмотря на то, что преднамеренная атака выполняется с максимальной скоростью и с заранее поставленной конкретной тактической задачей, возможно в ходе этой атаки изменить свое первоначальное Намерение, парировать неожиданную контратаку противника и нанести ответный укол. Такой прием называется перехватом. Перехват контратакующих уколов противника стал важнейшим компонентом боя на электрорапирах.

Развитие умений выбирать линию для атаки. Рапирист в бою старается нанести укол в линию, открывающую часть поражаемой поверхности противника. Умение выбирать линию или сторону для нанесения укола, основываясь на сигналах зрительного и тактильного анализаторов, может быть усовершенствовано в учебной обстановке. Преподаватель вызывает начало атаки ученика, открывая определенные линии, меняя соединения, делая нажимы своим оружием на оружие ученика и т. п. Умение начинать атаку в открывающуюся линию связано с умением выбирать линию в ходе уже начавшейся атаки.

Упражнения на развитие способности выбирать линию для нанесения укола играют важную роль в бою, так как содействуют развитию сложной двигательной реакции рапириста.

Совершенствование действий ближнего боя. Ближний бой в фехтовании на рапирах занимает большое место в технико-тактическом репертуаре бойцов, иногда возникая неожиданно для обоих рапиристов при дистанционных просчетах. В некоторых случаях ближний бой специально создается одним из рапиристов, который преднамеренно использует сближение как один из способов защиты против атакующего противника. В обоих случаях, для того чтобы успешно выйти из ближнего боя, необходимо специально отрабатывать приемы ближнего боя, добиваясь при этом точности укола, удобства позы, стабильности технических навыков в этих условиях.

Рапирист, не умеющий вести ближний бой, как правило, пытается спастись от получения укола либо умышленным сближением, либо защитой поражаемой поверхности невооруженной рукой. Оба эти приема являются нарушением правил соревнований и влекут за собой после первого предупреждения штрафные уколы.

Умение различать атаки противника по характеру движений ног в сближении. Движения руки, держащей рапиру в бою, настолько быстры и узки, что не всегда могут быть достаточным сигналом для применения того или иного контрприема. Характеру нападения противника наиболее ярко соответствует движение ног и степень сближения в атаке. Поэтому очень важно выработать у рапириста умение мгновенно отличать в бою простую атаку противника от сложной, применяя соответствующие контрмеры. Против простой атаки — защиту и ответ. Против сложной атаки — укол в темп. Кроме того, упражнения, с помощью которых удастся различить характер атакующих действий противника, помогают рапиристу сохранить в бою состояние устойчивого, повышенного внимания, что значительно затруднит противнику выбрать подходящий момент для начала своей атаки.

Развитие навыка тактических обманов и распознавание намерений противника. Тактическая борьба требует высокой подвижности замыслов и действий. Выбор действия можно сузить до решения нескольких основных задач, вытекающих из собственных намерений и настроенности противника: 1) какими действиями лучше осуществить свой замысел, исходя из наблюдений и ситуации; 2) как намерен действовать противник — атаковать просто или сложно, отразить атаку или контратаковать.

Для выбора или создания благоприятного момента нападения необходимо найти или

преднамеренно создать у противника состояние ослабления, переключения или отвлечения внимания, обеспечивающее атаке необходимую внезапность. Успеху же оборонительных действий способствует максимальная концентрация внимания, содействующая раннему распознаванию начала и характера нападения противника.

Вывод о намерениях противника делается на основе оценки его реагирования на подготавливающие и основные действия, характера его действий в предшествующих аналогичных схватках и боях. Формировать мышление тренируемых надо уже с первых уроков. Простые упражнения в начальной стадии обучения заменяют в дальнейшем более сложными вариантами тактических обманов. Начинать обучение следует с упражнений, требующих устойчивого внимания, на восприятие и определение тактической сущности действий противника, выраженных в жестах, движениях оружием и телом, в которых обнаруживаются намерения и состояние противника. Любое задание, в котором занимающийся должен выполнять обусловленные действия с выбором на один или несколько сигналов, служит решению этой задачи. Устойчивое внимание лишь основа для тактического восприятия. Рапирист должен самостоятельно разбираться в действиях противника, понимать их назначение, достоинства и ошибки, находить способы противодействия.

Развитие умения представлять собственные действия и действия противника. Целям совершенствования мышления в тактике действий служит также развитие умения представлять собственные движения и действия противника. Рапирист должен точно представлять путь ведения своего клинка и движения противника как в атаке, так и в обороне. Развитие этого качества в процессе тренировки идет параллельно с усложнением педагогических задач, удлинением фехтовальных схваток, а также с техническим усложнением приемов в уроке и бою. Чем сложнее задача, тем четче надо себе представить путь и скорость ведения клинка и движение оружия противника, иначе неизбежно возникает нежелательное столкновение с клинком противника. Это умение увеличивает тактический кругозор фехтовальщика в бою, дает возможность быстро выбрать нужное действие и правильно технически его выполнить.

Развитие быстроты ориентировки. Ведение тренировочных и соревновательных боев требует от бойцов умения быстро ориентироваться, мыслить и действовать. При неудавшемся собственном нападении фехтовальщик должен мгновенно оценить обстановку и использовать необходимые боевые действия, чтобы избежать укола и успешно продолжать схватку. Движения противника могут иметь очень похожие начальные фазы, что обязывает спортсмена быстро распознавать намерения, выбирать и использовать соответствующие противодействия.

Важнейшими способами развития быстроты боевой ориентировки являются учебные бои, упражнения в ведении ближнего боя, необусловленные продолжения фехтовальных схваток в индивидуальном уроке.

В процессе тренировки важно развивать умение инициативно продолжать неудавшиеся схватки в рапирном бою и быстро ориентироваться при неудавшейся атаке, контратаке, ответном уколе, разрыве боевой дистанции и т. п. Иногда после одной из боевых схваток может наступить неожиданная для обоих противников кратковременная пауза — обоюдная растерянность. В тренировке нужно развивать умение выходить из состояния застигнутого врасплох раньше своего противника.

Тактическое применение подготавливающих действий — разведки, маскировки и маневрирования. В бою используются боевые действия, получившие название подготавливающих. По решаемым тактическим задачам они подразделяются на действия разведки, маскировки и маневрирования.

Действия разведки. Выяснения уровня технической и тактической подготовленности и морального состояния противника еще недостаточно для успешного построения боя на рапирах. Сведения о противнике должны быть гораздо шире и конкретнее.

1) какова манера ведения боя противника, его любимые и привычные исходные и конечные положения рапиры, идет на завязки или разрушает их и т. п.;

2) каков тактический уровень понимания боя, каковы у противника чувство боя и

чувство дистанции;

3) каковы возможная амплитуда действий вооруженной руки и быстрота передвижений противника, его подготавливающие действия;

4) каковы излюбленные действия нападения и обороны противника;

5) каковы у противника излюбленные моменты для начала атаки;

6) каков уровень концентрированности внимания в процессе боя. Внешние проявления состояния ослабления внимания, снижения настороженности;

7) как реагирует противник на отдельные детали атак (обманы, действия на оружие, на сближения, на быстрые и замедленные действия и т. п.);

8) каковы возможности противника для продолжения неудавшихся схваток. Способы ведения им ближнего боя и т. п.

В процессе одного боя невозможно получить исчерпывающий ответ на все возникающие вопросы. По мере приобретения боевого опыта удастся быстрее улавливать данные о противнике и его характерных особенностях. Результаты своих выводов необходимо запомнить, постоянно дополняя сведения о противнике новыми данными, выясненными в последующих встречах и наблюдениях.

Средствами разведки защитных и контратакующих действий служат ложные атаки, выполняемые в форме основных атак, лишь несколько короче в глубину, начальные движения атак, показы укола, действия на оружие с одновременными сближениями и т. п.

Средствами разведки наступательных действий являются отступления, ложные парирования и контратаки. Для выяснения намерений противника и сбора сведений о нем служат также выводы, сделанные после получения уколов от противника или после нанесения противнику укола. Некоторые противники слабо входят в тактическую борьбу или действуют с большим своеобразием. Выбор в таких случаях должен упасть на использование быстрых, безотносительных атак и атак с оппозицией. При этом необходимо усилить бдительность в обороне и внимательнее контролировать дистанцию.

Действия маскировки. Маскировка складывается из следующих элементов: маскировка намерений совершать атаку, контратаку, маскировка истинных защит, ответов, намерений и технических возможностей. В этих целях используются как активные действия, так и ложные реагирования на разведывательные действия противника, вызывающие у него ошибочные представления о последующих возможных действиях. Маскировка в бою взаимосвязанна и сочетается с действием разведки и маневрирования.

Действия маневрирования. Маневром в бою решается много разнообразных тактических задач: овладение инициативой, выигрыш дистанции, сохранение или разрыв ее, вызовы противника на желаемые действия, выбор момента для решающего действия, лишение противника активности и самостоятельности действий и др.

Рапирист на боевой дорожке находится в постоянной дистанционной борьбе с противником, пытаясь создать выгодное расстояние до противника во время своей атаки и неожиданно изменить дистанцию в момент атаки противника. Фехтовальщик должен, маневрируя, обеспечить для себя в бою выгодную дистанцию для выбора боевых действий и для их выполнения. Кроме того, боец, прижатый к границе (а такие ситуации бывают часто), должен уметь выиграть пространство, а имея преимущество в пространстве, сохранить его. Эту тактическую задачу можно решить маневрируя и применяя специальные подготавливающие действия рапирой, туловищем и ногами, затрудняющие противнику начало его атаки. Для того чтобы взять инициативу, вынудить противника на пассивное поведение, лишить его самостоятельности, необходимо обладать техническим и тактическим превосходством в бою. Уверенность в прочности защиты позволяет вести активный бой, насыщенный непрерывными сближениями. Парируя или опережая атакующие попытки противника, рапирист убеждает противника в неэффективности его атак, постоянно сближаясь, лишает его возможности маневрировать. Таким образом удастся лишить противника инициативы, активности действий и обеспечить для себя опережение в тактических замыслах.

Вызовы противника на желаемые действия применяются для того, чтобы привлечь его внимание к желаемой стороне боя, заставить его принять определенное тактическое решение

и тем самым толкнуть противника на ошибку в выборе основного действия. Фехтовальщик, вызвавший противника на определенное действие, имеет значительное преимущество. Он предвидит ход, схватки, где неожиданность действий исключена, и находится в лучших условиях для своевременного принятия контрдействий.

Вызовы в бою на рапирах осуществляются за счет использования различных передвижений, положений и движений рапирой и телом, различных боевых действий, не доведенных до конца, побуждающих противника атаковать, контратаковать, защищаться, наносить ответные уколы.

Чтобы успешно решать в боях задачу по взятию инициативы и умению диктовать и осуществлять свой замысел, необходимо совершенствовать вызовы с последующим парированием или опережением действий противника, тренировать умение защищаться и наносить ответные уколы, а также контратаковать на фоне разнообразных сближений и движений, имитирующих начало атаки. Кроме того, значительное место должны занимать быстрые атаки и атаки с перехватами.

Подготовка и применение действий нападения. Результативность атакующих попыток рапириста складывается из многих компонентов, таких, как разнообразие освоенных атакующих действий, уровень техники и быстрота их выполнения, освоение тактических вариантов; подготовка момента и необходимой дистанции для применения боевых действий с учетом конкретных намерений противника; учет быстроты, амплитуды и глубины направления защитных движений и реакций; учет объема тактических знаний и др. На определенных уровнях спортивно-технической подготовки фехтовальщика они различны и имеют неодинаковое значение. В бою не всегда поддаются полному учету все данные, позволяющие сделать точный выбор наиболее результативного вида атаки, наилучшего мгновения, ситуации, дистанции.

Выбор простой атаки может быть целесообразным при возникновении определенных дистанционных ситуаций. Простые атаки в одном выпаде («стрелой») наиболее результативны с максимальной быстротой выполнения или максимальным убыстрением в финальной фазе атаки.

Поводами для применения простых атак являются нахождение противника на средней дистанции или потеря чувства боевой дистанции; недостаточная бдительность противника, отвлечение его внимания в ходе боя; слишком широкие подготавливающие движения оружием и открытие линии; слишком глубокие подготавливающие сближения, предшествующие атакам; задержка на выпаде после неудавшейся атаки; снижение внимания у противника после парирования основной атаки или после удачного отступления; настроенность противника совершить контратаку без отступления; реагирование защитой лишь на финальное движение атакующего оружием.

Нападая, следует начинать движение укола лишь в достаточной близости от противника. Приняв решение совершить действительную атаку, в особенности сложную и с дальней дистанции, боец должен выбрать вариант нападения.

Вывод о настроенности противника защищаться или контратаковать в каждой боевой ситуации является результатом знания привычных действий и намерений противника, особенностей его тактического мышления: оценки структуры движений, примененных действий и других внешних признаков, проявленных в ходе боя; анализа реагирований на подготавливающие действия и действительные нападения и т. п.

Средствами разведки оборонных намерений противников являются: маневрирование вперед и назад; резкие наклоны туловищем вперед с одновременными угрозами оружием; действия на оружие; различные ложные атаки, выполняемые умышленно короче действительных; ответы с дистанции, превышающей оптимальную для нанесения укола и т. п.

Выбор атак против защищающихся противников. После того как установлено, что противник настроен противодействовать атаке защитой оружием, выбор варианта нападения в большинстве случаев зависит от оценки ряда тактических данных.

Применение противником конкретных защит с задачей парировать реальную угрозу в открытую линию прямой, круговой, полукруговой защитами, нижними или верхними

вызывает выбор атак с обманными движениями, атак с ложными действиями на оружие или комбинированных атак. Причем варианты атаки подбирают с учетом привычной защитной реакции противника или показаний разведки.

Учет особенностей защитных движений противника при выборе варианта нападения. Атакующий должен определить способность противника освободиться от состояния, когда он застигнут враспloh и настроен к защите оружием. При устойчивой настроенности противника к прямым защитам оружием целесообразны нападения, состоящие из трех и более движений оружием *fi* максимальные по глубине. В бою с рапиристом, быстро освобождающимся от состояния, когда он застигнут враспloh, переключающимся в отступление на попытку контратаковать после одного-двух защитных движений, рискованно применять многотемповые атаки максимальной длины, так как можно получить опережающий укол. Поведение противников, застигнутых враспloh, неодинаково; одни стремятся быстрее разорвать боевую дистанцию, другие — остаться на месте. Глубина атаки должна соответствовать ожидаемой или возникшей ситуации.

Для нападения на быстро и экономно защищающегося рапириста с дальней дистанции более результативна трехтемповая атака. Рапириста с запаздывающей защитной реакцией или защищающегося лишь на финальное движение атаки надо атаковать с продолжительным и глубоким обманным движением, иначе нападение может быть парировано.

Выбор атак против контратакующих или защищающихся противников. При определении у противника намерения противодействовать нападению контратакой дальнейший выбор варианта нападения в большинстве случаев является результатом оценки ряда его тактических данных.

Контратаке прямо, переводом, переносом с целью опередить обманное движение или слишком глубокое сближение в атаках нападающий противопоставляет простую атаку с выпадом «стрелой», быструю атаку с небольшим шагом (скачком) и выпадом прямо и с переводом, атаку с действительными батманами (захватами), атаку с ложными батманами (захватами) и уколами во внутреннюю или нижнюю линию. Атака должна завершаться в одну из линий, открытых у противника в момент выполнения им контратаки, либо уколом с оппозицией.

Против контратак прямо с оппозицией наиболее важно при выборе варианта простой, быстрой атаки или атаки с действием на оружие определить линию направления этой атаки. Результативны в этом случае простые атаки с переводами (переносами), атаки с ложными батманами (захватами) и уколами в одну из линий, открывающихся у противника (в отдельных ситуациях открытых) в момент выполнения им контратаки.

Для успешного отражения контратак с оппозицией с обобщающим или полукруговым движением оружия атакующему необходимо четко представлять себе путь движения оружия противника. В этом случае атака с финтом и переводом в открывающуюся линию достигнет цели.

В определенных боевых ситуациях атаки с действиями на оружие являются одинаково результативными как против фехтовальщиков, применяющих защиты без отступления, так и против пытающихся опередить нападение контратакой. Например, из 6-го соединения со средней дистанции на атаку круговым батманом в 4-ю позицию и уколом прямо противник чередует попытки защищаться стоя на месте и попытки контратаковать уколом прямо. Из определенных исходных положений может быть применена и атака с одним финтом как против защищающегося, так и против контратакующего противника. Например, из 4-го соединения со средней дистанции на атаку двойным переводом противник чередует попытки защищаться 6-й и 4-й защитами и попытки опередить контратакой прямо.

Эти боевые действия находят применение против фехтовальщиков, недостаточно бдительно соблюдающих дистанцию боя и плохо маневрирующих.

Особенности боевых ситуаций, влияющих на выбор наступательных действий. При выборе и подготовке атак всех разновидностей нужно учитывать следующие факторы. Исходные положения оружия обороняющегося противника и фехтовальщика, готовящегося к атаке; неподвижное положение оружия противника в одной из верхних позиций. Нейтральное боевое положение и верхнее соединение позволяют атаковать с обманными

движениями, начиная атаку в одну из открытых верхних или нижних линий и с действием на оружие в одну из верхних позиций. Нижняя позиция нижнего соединения или убранного вниз оружия противника позволяет атаковать с обманными движениями, начиная атаку финтом в верхнюю линию или с действием на оружие в одну из нижних позиций.

При непрерывных движениях противника оружием в боевой стойке, переменах позиций, соединений, круговых движениях, различных аритмичных движениях и ударах по оружию, затрудняющих начало и выполнение атаки, выбор падает на нападения с обманами в противоход одному из движений противника оружием. Против атак с действием на оружие при движении противника клинком или с действием на оружие, выполненным широким движением, можно применять нападения с безотносительными финтами, позволяющими легко избежать столкновения с оружием противника при выполнении обманного движения в атаке.

Расстояние до противника перед атакой и в момент ее завершения влияет на выбор глубины атак, варианта сближения в атаках, количества движений оружием. Оно сказывается иногда на скорости выполнения и структуре обманных движений. Например, противника, находящегося на средней дистанции и пытающегося защищаться стоя на месте или с небольшим отступлением, легко атаковать с выпадом в два темпа; противника, контратакующего с дальней дистанции со сближением, атаковать в одном выпаде с действием на оружие; противника, обороняющегося с отступлением, атаковать с шагом и выпадом («стрелой») со средней дистанции; отступающего противника атаковать со скачком и выпадом с дальней дистанции, выполняя оружием два-три финта или комбинированную атаку и т. п.

Увеличение глубины атаки вызывает в большинстве случаев необходимость увеличивать количество движений оружием, т. е. атаковать с двумя, тремя и более финтами, использовать комбинированные атаки. Например: атака «стрелой» с дальней дистанции на противника, обороняющегося с отступлением, — батман в 6-ю позицию и укол внутрь с тремя переводами. Кроме этого для обеспечения точности нападения в атаках необходимо делать поправки в длине нападения и в выборе поражаемой поверхности для нанесения укола, учитывать изменения положения туловища противника вперед и назад, а также различные другие отклонения от технических норм и типовых положений в момент парирования или контратаки. В боевых ситуациях нужно четко представлять путь защитного или контратакующего движения оружия противника. Иначе при выполнении атак с финтами у фехтовальщика возникнут неожиданные для него самого столкновения с оружием противника, дающие защищающемуся право ответа, или он будет попадать в ходе атаки в оппозицию к контратакующему противнику.

Подготовка и применение оборонительных действий. В арсенале обороны фехтовальщика на рапирах имеется широкий круг средств противодействия нападению противника. Это различные защиты с ответами и контрответами, контратаки на обманные движения и на попытки действовать на оружие, контратаки с оппозицией, отступления, уклонения, сближения и др.

Успешность попыток парировать нападение противника, опередить контратакой, отступить или сблизиться, чтобы избежать получения укола, зависит от выполнения спортсменом в боях определенных условий, а также от уровня владения специальными навыками, качествами и умениями. Важнейшими среди них являются:

1) Сохранение дистанции в бою, с которой возможно парировать простую атаку противника максимальной быстроты.

2) Сохранение бдительности, выраженной в устойчивом внимании и раннем распознавании начала нападения противника.

3) Способность не реагировать на предварительные движения атакующего, так как начальные фазы движения еще не таят непосредственной угрозы получить укол. Излишне раннее реагирование выдает противнику вариант противодействия и позволяет ему прекратить или изменить ход атаки. Это, однако, не исключает преднамеренного раннего ложного реагирования в целях тактического обманывания.

4) Способность быстро различать подготавливающие и действительные попытки

противника атаковать. Быстро распознавая тактическую задачу атакующего, боец старается не реагировать на его подготавливающие нападения или преднамеренно ложными движениями расставлять для атакующего ловушки, а действительным нападениям противодействовать защитами-ответами и контратаками.

5) Подвижность тактических замыслов, выражаемая в мгновенной оценке каждого выполненного оборонного движения или жеста противника. Обнаруженное противником оборонное намерение необходимо быстро заменить другим, иначе выбор результативной атаки не представит трудности для готовящегося нападения.

Кроме того, в обороне необходимо применять действия, затрудняющие противнику выбор атаки и момента для ее выполнения: маневрирования, неожиданные отступления и сближения, изменения оружием исходных положений, непрерывные аритмичные неповторяющиеся движения оружием и т. п. Это обеспечивает более спокойный фон для тактической борьбы с противником, облегчает подготовку и нанесение ему уколов средствами обороны.

Выбор оборонительных действий для отражения атак, ответов и контратак складывается из: распознавания или создания у противника настроенности совершить нападение конкретной тактической разновидности; учета возможного количества движений оружием нападающего; глубины и быстроты сближений, амплитуды и характера обманных движений и действий на оружие, дистанции боя, исходных и конечных положений оружия и т. п.

Обобщенное решение о принятии оборонительных действий является результатом определения намерений противника. Оно зависит от того, хочет ли противник использовать простую атаку или сложную, атаку с одним или несколькими обманными движениями, атаку с действием на оружие в одном выпаде (с шагом и выпадом), комбинированную атаку, атаку с экономными узкими финтами или широкими безотносительными движениями оружием и т. п.

В каждом конкретном случае требуются для противодействия, как правило, тактически различные средства обороны. Кроме того, против одного и того же варианта нападения противника возможно результативное применение нескольких боевых контрдействий.

Выбор оборонного боевого действия может быть также продиктован необходимостью чередовать применение действий, решающих однородные тактические задачи, с целью усложнить для противника ведение тактической борьбы. Средствами разведки характера наступательных намерений противника являются маневрирование вперед и назад, наклоны туловищем назад, ложные парирования, контратаки и ответы, выполняемые с некоторым «запасом» дистанции, гарантирующие от получения укола, подготавливающие движения оружием и действия на оружие с одновременными сближениями и последующим отступлением или парированием и т. п.

Выбор средств обороны против нападений одно-двухтемповыми атаками глубиной не более стандартного шага (скачка) и выпада. Для перечисленных атак характерны наибольшая продолжительность по времени и лимитированная глубина сближений. Средствами противодействия простым атакам, атакам с одним целенаправленным финтом, атакам с действием на оружие являются конкретные защиты оружием, выполненные стоя на месте или с небольшим шагом назад, — прямые, полукруговые, круговые защиты оружием с одновременным сближением, контратаки с оппозицией в стороны предполагаемого финального движения атаки и с уклонением или с обобщающим круговым (полукруговым) движением оружия.

Выбор средств обороны против атак с несколькими обманными движениями и глубоким сближением, с действием на оружие и комбинированных. Для перечисленных атак характерны значительная продолжительность по времени и раннее направление оружия к поражаемой поверхности обороняющегося.

Атаки с целенаправленными финтами и глубокими сближениями можно опережать контратаками прямо и с переводом в верхние (нижние) линии и в бок. Защита оружием в этом случае должна состоять из определенных комбинаций полукруговых и круговых защитных движений, имеющих обобщающую задачу «ловли клинка» противника с одновременным отступлением или сближением.

Атаки с действием на оружие рассчитаны на то, чтобы вызвать бурную защитную реакцию либо сильно поколебать оружие обороняющегося, тем самым выиграв мгновения для сближения,— поразить защищающегося уколом, используя фактор запаздывания защитного движения. Эффективными противодействиями являются в этом случае контратаки с переводом или переносом на попытку батмана (захвата) или конкретные защиты оружием с ранним и глубоким отступлением.

Если применение перечисленных выше средств обороны не приносит эффективных результатов, целесообразно изменить исходное положение рапиры в боевой стойке, лишив тем самым противника возможности неожиданных действий на оружие и вынуждая его к использованию атак других тактических разновидностей.

Выбор средств обороны против атак с нарушением ритма и выдержкой. Для атак этой разновидности характерны значительная продолжительность по времени и выведение оружия в момент обманных движений из сферы возможного парирования за счет движений переноса или замаха в переводе.

Эффективными средствами противодействия являются контратаки прямо в верхние и нижние линии на начало обманных движений и сближений, защиты оружием с одновременным отступлением и задачей парировать при реагировании лишь на финальное движение атаки, защиты с одновременным сближением.

Выбор средств обороны против противника, применяющего привычные контрзащиты и контрответы после неудавшихся атак. При парировании атаки противника можно ожидать привычный вариант контрзащиты. Представляя путь защитного движения противника оружием, фехтовальщик может прибегнуть к ответам с переводом, двойным или удвоенным переводом, тройным переводом. Ожидая привычный контрответ противника, спортсмен выполняет ответ второго намерения, парирует его контрответ и наносит укол.

Подготовка боевых ситуаций для применения защит и ответов. Угадывание намерения противника совершить атаку определенной тактической разновидности, простую атаку, двухтемповую атаку с финтом или с действием на оружие стандартной глубины, атаку или контратаку в определенную линию, атаку с целенаправленными финтами против прямых (полукруговых) или круговых защит, атаку определенной продолжительности и т. д. позволяет выбрать рациональный вариант защиты, парировать атаку и нанести ответный укол.

Защиты и ответы наиболее эффективно использовать при попытках парировать простые атаки. Создание боевых ситуаций, дающих противнику поводы для применения простых атак, требует от обороняющегося максимальной бдительности, сосредоточения внимания на быстром улавливании момента начала нападения.

Поводами, побуждающими противника совершить простую атаку, могут быть: ведение боя на средней дистанции; нахождение на средней дистанции с опущенным оружием; глубокие подготавливающие сближения; задержки на выпаде после подготавливающей ложной атаки; имитация состояния снижения уровня внимания или отвлечения внимания в ходе боя; имитация намерения совершить контратаку в одну из линий; ложные парирования без попыток ответа; отклонения туловища назад, позволившие избежать укола, и т. д.

Ложные реагирования конкретными защитами — прямыми, круговыми, полукруговыми, нижними или верхними — на подготавливающие действия и нападения вызывают у противника намерение совершать атаки с целенаправленными финтами против конкретного защитного варианта. В попытке парировать действительные атаки фехтовальщик применяет другие защиты, но действительные при решении этой тактической задачи.

Вызывая применение противником атак с целенаправленными финтами, можно противопоставить им обобщающие защитные комбинации с задачей «ловли клинка» в одном из парирующих круговых (полукруговых) движений, дающих право на ответный укол.

Несколько вялое и позднее реагирование защитой на попытку подготавливающего батмана (захвата) стоя на месте или с незначительным отступлением от подобной атаки вызывает у противника намерение совершить атаку с действительным или ложным действием на оружие стандартной глубины.

Бурная ранняя защитная реакция на батман (захват) без значительного отступления вызывает, как правило, применение атак с ложными батманами (захватами). Подобное реагирование, особенно соединенное с ранним отступлением, может вызвать применение комбинированной атаки. Подготавливающие реагирования оружием, вызывающие у противников намерения выполнять атаки с ложными действиями на оружие, целесообразно сочетать с маскировкой стороны парирования.

Используя отступления определенной глубины, можно вызвать противника на атаку определенной продолжительности. Отступая затем на действительное нападение несколько быстрее (не реагирует оружием на обманные движения), фехтовальщик парирует попытку нанесения укола и выполняет ответ.

Преднамеренное ранее широкое реагирование защитой в одну из линий на действительную атаку предопределяет завершение нападения противника в другую (открытую) линию. В момент значительного приближения клинка противника к туловищу спортсмен быстрым защитным движением успевает парировать нападение и нанести ответный укол. Умышленно ранняя преднамеренная попытка контратаки на действительную атаку вызывает у противника рефлекторную задержку, прекращение обманных движений, а затем после небольшой паузы убыстрение прямой попытки нанесения укола, которую проще парировать. Возможна парирование противником ложной контратаки по ходу (перехват) и рефлекторная попытка ответа. Ее также легко парировать и нанести ответный укол.

Значительное место в подготовке боевых ситуаций для применения защит и ответов принадлежит подготавливающим и действительным отступлениям, сближениям, остановкам на месте, уклонениям.

Чередование разнообразных по направлению подготавливающих защитных реагирований с одновременными ранними шагами назад вынуждает противника, готовящего атаку, повторять подготовку-разведку по несколько раз. Одну из подготавливающих ложных атак противника рапирист парирует с быстрым шагом вперед и наносит ответный укол.

Реагирование попытками парировать подготавливающие движения противника стоя на месте вызывает атаку небольшой глубины. Раннее отступление на действительную атаку облегчает ее парирование и нанесение ответа с выпадом.

Попытки парировать с ранними отступлениями на подготавливающие действия противника вызывают с его стороны применение глубокой атаки. Попытка защищаться стоя на месте от глубокой атаки вынуждает противника уменьшить глубину нападения, что замедляет движения оружием нападающего и облегчает парирование и нанесение ответного укола.

Подготовка боевых ситуаций для применения контратак. Создание у противника намерений совершить атаку определенной тактической разновидности, т. е. атаку с несколькими целенаправленными обманами, атаку с действием на оружие или комбинированную, в определенную линию, сложную повторную, ответную или контратаку, позволяет выбрать необходимый вариант контратаки, опередить атаку или нанести укол с оппозицией.

Наиболее эффективны попытки опередить контратакой нападение с целенаправленными финтами, атаки с глубокими предварительными сближениями. Средствами, побуждающими противника совершить атаку с целенаправленными финтами, являются повторяющиеся подготавливающие защитные реагирования с отступлением на подготавливающие ожидаемые и неожиданные действительные атаки. Улавливая начало одной из атак, удается затем опередить ее уколом на обманные движения. Отступление с несколько поздними попытками парировать вызывают атаки с глубокими предварительными сближениями, которые легко опередить контратаками прямо или с переводом на начало действительного нападения.

Защищаясь и быстро отступая на подготавливающие батманы (захваты), неожиданные атаки противника с действием на оружие, отступая с бездействующим или поздно убираемым оружием, можно вызвать глубокую атаку с действием на оружие или комбинированную атаку. Сосредоточив внимание на начале движений оружием атакующего, улавливая сторону батмана (захвата), контратаковать с переводом, избегая соприкосновения

с клинком. Ожидая трудности быстрого определения начала и стороны батмана (захвата), целесообразно контратаковать с переносом в одну из верхних линий или сбоку.

Быстрое реагирование отступлением с бездействующим оружием на подготавливающие движения противника со средней дистанции вызывает у него применение простых атак значительной глубины (а, следовательно, и продолжительности) на отступление обороняющегося, которые вполне реально опередить контратакой.

Средствами, вызывающими простые атаки или двухтемповые атаки с финтами в определенную линию, являются: повторяющиеся подготавливающие парирования конкретными защитами со средней и дальней дистанций; подготавливающие отступления с бездействующим оружием в одной из позиций; повторяющиеся сближения с попытками завладеть соединением; открытие одной из линий. Поздние защитные реагирования на подготавливающие батманы (захваты) вызывают применение противником атак с действительными батманами и захватами и попытками нанесения уколов прямо. Ожидая атаку противника в определенную линию,— контратаковать с оппозицией.

Подготавливающие, широкие по амплитуде парирования атак с ярко выраженной настроенностью к защите вызывают применение повторных атак с финтами.

Подготавливающие сближения или ложные атаки, выражающие намерения защищаться в момент завершения атаки, побуждают противника применять сложные ответные атаки, которые реально опередить контратаками.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА РАПИРАХ В УЧЕБНЫХ БОЯХ И СОРЕВНОВАНИЯХ

Индивидуальные уроки боя по заданию.

Уроки разбора тактики боя. Тактические действия чередуются с теорией. В коротких объяснениях, беседе, в ответах на вопросы ученика тренер излагает основные тактические положения и закономерности боя.

Осуществляя действия за различных противников, тренер дает советы, как действовать бойцу при маневрировании: сохранять и внезапно выигрывать дистанцию; создавать мгновенные выгодные дистанционные ситуации и атаковать или вызывать на желаемые действия; как оценивать некоторые боевые и психологические действия и поведение противников, вести разведку наблюдением и боем; как строить и осуществлять план боя и др.

В таких уроках тренер действует за различных по характеру противников, изображая действия и левши (подлинные и ложные), ставит перед учеником и решает различные технические и тактические задачи. При обучении занимающихся младших разрядов тренер должен обращать особое внимание на технику и тактику выполнения приемов боя.

Уроки боя по заданию. Тренер ставит перед учеником задачи, которые ученик решает самостоятельно. При ошибке тренер указывает правильные пути решения. Примерные задания:

- 1) противник обороняется и не отступает — атаковать его;
- 2) противник умышленно отступает и готовит контратаку — самому составить план действия;
- 3) противник активно наступает — выбрать момент и контратаковать;
- 4) противник маневрирует оружием, дистанцией и не атакует — разгадать его намерения и действия;
- 5) противник атакует с действием на оружие и повторяет атаку — контратаковать или защищаться и отвечать;
- 6) после неудачной атаки противник переходит в ближний бой — помешать ему выполнить ближний бой и с отходом назад контратаковать или защищаться и отвечать и т. п.

Немые уроки боя. Ученик действует самостоятельно в зависимости от созданной им самим или тренером боевой ситуации и реагирует нужным образом на действия тренера. Тренер выступает в роли противника, который способствует или затрудняет ученику проводить задуманные действия. В таких уроках тренер делает короткие замечания в

процессе боя, во время коротких пауз для отдыха и после урока.

Уроки боя с выбором действий. Тренер разрешает ученику избрать характер действий, а сам ведет бой за противника, давая указания по ходу боя, как лучше действовать в определенных боевых ситуациях и какие поводы выгоднее использовать для осуществления своих намерений. Примерные темы, которые может выбирать ученик:

- 1) как вести бой с левшой, куда его атаковать, как обманывать и как лучше защищаться;
- 2) как вести ближний бой и как лучше выходить из него;
- 3) как защищаться от ремизов и репризов и когда их лучше применять и т. д.

В индивидуальных уроках ведения боя тренер вначале излагает ученику важнейшие теоретические положения тактики действий в отдельных конкретных боевых ситуациях и увязывает их с практикой боя. Где нужно, тренер действует замедленно, создает благоприятные условия, а затем противодействует ученику в боевом темпе. На этих уроках тренер стремится создать условия, максимально приближенные к боевым. В этих целях иногда полезно проводить уроки с применением электрофиксатора.

Индивидуальные уроки тактики боя.

Уроки вольного боя с тренером. В этих уроках тренер не раскрывает своих тактических намерений, а ведет бой в полную силу на 5—10 уколов или на время. Если ученик разгадывает намерения, быстро ориентируется в обстановке, правильно осуществляет свои замыслы и противодействует, тренер одобряет его действия и усложняет боевые ситуации. Если ученик плохо ориентируется, теряется, неоднократно допускает ошибки, тренер кратко объясняет и раскрывает характер своих действий и необходимые противодействия.

Уроки теоретического анализа тактики боя. Эти уроки проводятся тренером индивидуально с каждым учеником с анализом действий, побед, поражений с раскрытием причин. Проходят они в форме беседы, рассказа, вопросов и ответов.

Тактическая подготовка в учебных боях и соревнованиях.

Учебные вольные бои. В групповых занятиях учебные вольные бои проводятся по заданию, одновременно для всех занимающихся, на определенное количество уколов или на время от 5 до 10 мин. с интервалами отдыха 3—5 мин. и нужным количеством повторений. Счет уколов ведут сами бойцы. Во время учебных боев тренер наблюдает и по ходу боя дает советы, общие рекомендации, делает замечания.

Тренировочные бои. В тренировочных боях тренер обращает особое внимание на функциональную подготовку занимающихся, на умение правильно отдыхать и быстро восстанавливаться, на поведение спортсмена и умение управлять собой при повышенных эмоциональных возбуждениях.

Учебные соревнования. Учебные соревнования проводятся по круговой или олимпийской системе. Встречи могут быть личные и командные или товарищеские, с применением электрофиксатора и без него. Так же проводятся соревнования в усложненных условиях на 5—10 уколов, на время, на границе поля боя, с гандикапом и т. д. Занимающиеся принимают участие в организации этих соревнований и судействе в роли старшего судьи, угловых судей и секретаря.

Открытые соревнования. Открытые соревнования проводятся в виде «открытой дорожки», классификационных или контрольных соревнований, первенства коллектива, города, республики и т. д. После каждого соревнования тренер вместе с участниками обсуждает бои отдельных спортсменов, их успехи и недостатки.

Для обмена опытом и анализа тактики боя тренер во время отдыха между боями разбирает примененные действия, бой лучшей пары, дает советы, опрашивает обучаемых по тактике боя.

Глава VIII. ФЕХТОВАНИЕ НА САБЛЯХ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Термин «сабля» на разных языках произносится по-разному: на французском — *sabre* (сабр), на итальянском — *sciabola* (шибола), на немецком — *sabel* (зебель), на английском —

sabre (сейбе), на испанском — sable (сабль), на венгерском — Kard (кард).

Сабля — боевое рубящее и колющее холодное оружие с плавно изогнутым клинком. Предшественником сабли является меч из одного лезвия. Первые боевые сабли из булатной стали появились в VIII в. у степных кочевников Средней Азии.

Рубка саблей была издавна распространена в русском войске. Первые русские учебные палашные клинки изготавливались на Златоустовском оружейном заводе в конце XVII в. В отличие от боевой сабли палаш называют эспадроном. Фехтование на эспадронах было широко распространено в России в начале XVIII в. для подготовки кавалерии в пешем и конном строю. Виды спортивной сабли, применявшейся в России с XVII в. по настоящее время, показаны на рис. 126.

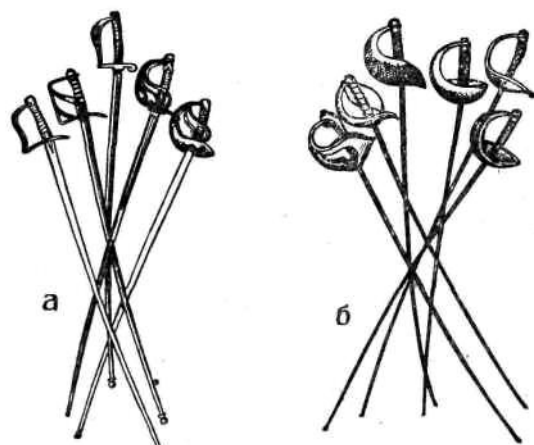


Рис. 126. Спортивные сабли с различными клинками и монтировками:
а — XVII—XVIII вв.; б — XIX—XX вв.

Особенности фехтования на саблях

Фехтование на саблях отличается своеобразием технических приемов и сочетанием боевых действий. Бои характерны быстрыми движениями вооруженной руки и тела с постоянным изменением их темпа, ритма и амплитуды. Особенностью спортивных поединков фехтовальщиков на саблях по сравнению с другими видами фехтования является условие, позволяющее в бою на саблях наносить не только рубящие удары лезвием и частью обуха клинка, но и уколы. Кроме того, поражаемая поверхность значительно больше, чем у фехтовальщиков на рапирах. В нее входят все части тела выше линии, проведенной через верх бедер. Возможность наносить удары по руке и маске облегчает нападение и затрудняет защиту. Поэтому во время фехтования на саблях легче наносить удар и труднее защищаться. Это обостряет дистанционную борьбу и приводит к более широкому использованию быстрых и разнообразных передвижений по полю боя для обороны и наступления. Поле боя для фехтования на саблях равно 24 м.

Для подростковой группы мальчиков (13—14 лет) фехтование проводится на облегченных детских саблях. Бой ведется на 3 удара (укола), продолжительность — 4 мин. Количество боев в один день соревнований не более 14.

Для младшей группы юношей (15—16 лет) вольные бои ведутся на саблях на 3 удара (удара), продолжительность — 4 мин. Количество боев в один день соревнований не более 18.

Для группы юношей старшего возраста (17—18 лет) вольные бои ведутся на 5 ударов, продолжительность — 6 мин. Количество боев в один день соревнований не более 20.

Для мужчин (от 19 до 50 лет) вольные бои ведутся на 5 ударов (уколов), продолжительность — 6 мин. Количество боев в один день соревнований не более 24.

Для мужчин старшего возраста (свыше 50 лет) вольные бои проводятся на саблях на 3 удара, продолжительность — не более 5 мин. Количество боев в один день соревнований не более 12.

Широкие возможности для разнообразных нападений и преимущество инициативы

наступающего спортсмена в случаях одновременно нанесенных ударов (уколов) делают атаку самым результативным средством достижения цели. Легкость выполнения контратакующих ударов по руке — ближайшему месту поражаемой поверхности, а также сложность защиты из-за разнообразия нападения составляют основной фон современного фехтования на саблях.

Особое значение приобретает быстрота и точность двигательных реакций спортсмена. Это предъявляет определенные требования к методике спортивной тренировки. Овладение техникой приемов и совершенствование действий должны проходить одновременно с развитием остроты восприятий, т. е. чувства боя.

Оружие и снаряжение

Максимальная длина сабли 105 см, вес — менее 500 г, клинок — трехгранный, длина клинка не более 88 см, минимальная ширина клинка у пуговки 5 мм, толщина клинка под пуговкой не менее 1,2 мм (рис. 127). Пользоваться чрезмерно жестким или хлестким клинком запрещается. Гарда — без закраин или отверстий, не более 150 мм в направлении лезвия и 140 мм в перпендикулярном направлении. Длина рукоятки, не считая гайки, — не более 150 мм, гайка — 15 мм.

В снаряжение фехтовальщика на саблях входит фехтовальный костюм, защитный набочник, раковина или плавки, подбитые ватой, маска, перчатки и налокотник.

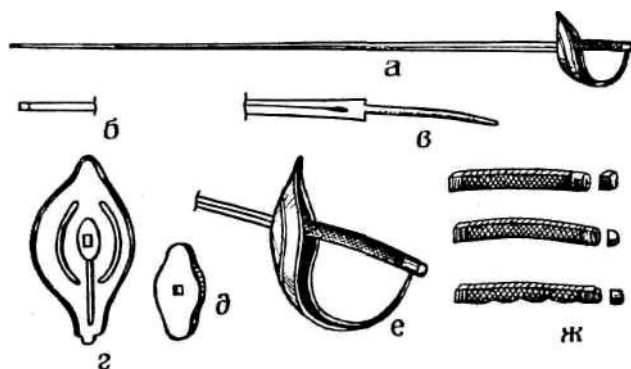


Рис. 127. Спортивная сабля и ее составные части:
а — общий вид; б — пуговка острия; в — хвост клинка; г — гарда;
д — прокладка; е — вид сбоку; ж — формы рукояток.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ И ОБУЧЕНИЕ ИМ

Держание сабли и управление клинком. Основной способ держания сабли показан на рис. 128, а. Отступя 1 — 1,5 см от гарды, положить рукоятку «брюшком» на сочленение первой и второй фаланг указательного пальца, большой палец наложить сверху на спинку рукоятки, остальными пальцами обхватить рукоятку снизу и прижать ее к мякоти ладони у основания мизинца. Саблю надо держать легко, без излишнего напряжения в пальцах. При управлении оружием слегка сжимать рукоятку сабли пальцами, чувствовать положение свода, которое образуется тремя точками опоры — указательным и большим пальцами и мякотью ладони у мизинца.

Индивидуальный способ держания сабли ближе к хвостовой части рукоятки (рис. 128, б).

В бою требуются: быстрое продвижение оружия вперед, изменение амплитуды и направления движения лезвия клинка в различных плоскостях удара. Эти изменения выполняются в момент сжимания пальцами рукоятки оружия и расслабления их вместе с вращательными движениями в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах. Освоение каждого из этих элементов позволяет фехтовальщику более тонко, точно и быстро осуществлять управление клинком в боевых действиях, но требует длительной специальной тренировки.

В фехтовании на саблях следует различать 4 основных и 4 промежуточных направления

движения лезвия клинка.

Основные: 1 — вниз, 3 — вправо; 5 — вверх; 7 — влево (рис. 129, а).

Промежуточные: 2 — вниз-направо; 4 — верх-направо; 6 — вверх-налево; 8 — вниз-налево (рис. 129, б).

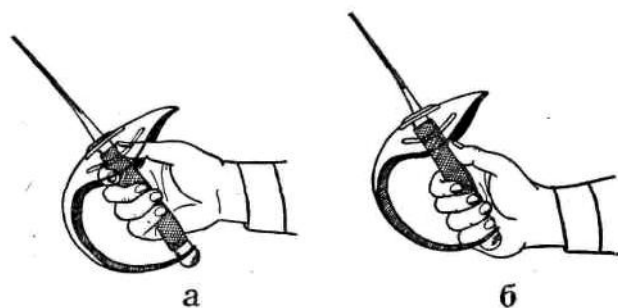


Рис. 128. Способ держания сабли:
а — основной; б — индивидуальный.

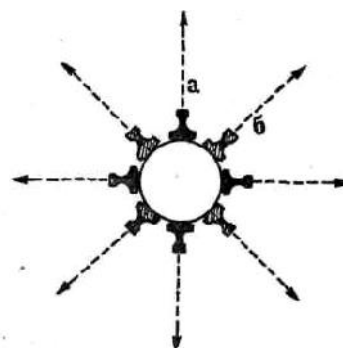


Рис. 129. Основные и промежуточные положения и направления движения лезвия:
а — основные; б — промежуточные.

Строевые положения и движения. Строевая стойка. В строевой стойке применяется общепринятое положение «смирно» — саблю держат в левой руке острием вниз-назад, лезвием вниз, дужка гарды направлена вперед-вниз. Четыре пальца левой руки подхватывают оружие под гардой, большой палец находится на указательном (рис. 130, а). В строевой стойке с маской оружие и маску держат в левой согнутой руке (рис. 130, б). Положение «вольно» также общепринятое.

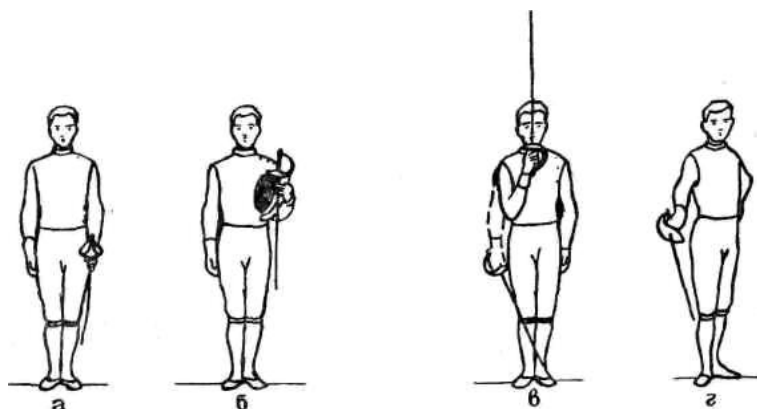


Рис. 130. Строевые положения с оружием:
а — «смирно»; б — «смирно» с маской и оружием; в — положение «подвысь» и после отдачи рапорта; г — исходное положение

Исходное положение принимается из положения «смирно» в два счета: на счет «раз» сделать полповорота налево, сохраняя лицо обращенным к партнеру, взяться правой рукой за рукоятку сабли. На счет «два» приставить правую ступню с носком обращенным в сторону партнера, пяткой — к пятке левой ноги, вынести правой рукой саблю наклонно вперед, лезвием вперед и вверх-направо. Левую руку, свободно согнутую, с кистью, сжатой в кулак, положить на талию, пальцами вниз (рис. 130, г).

Приветствие (салют) выполняется, так же как и в фехтовании на рапирах, сгибанием вооруженной руки к подбородку (лезвие клинка повернуто влево) и выпрямлением ее в сторону партнера. Салют обязателен на соревнованиях, делают его на три стороны — к старшему судье, зрителям и противнику. При выпрямлении вооруженной руки лезвие сабли поворачивают в сторону приветствуемых.

Положение «подвысь» выполняется так же, как в фехтовании на рапирах, лезвие клинка направлено влево (рис. 130, в). При рапорте вооруженную руку опускают влево-вниз (см. рис. 130, г), лезвие направлено вправо.

Переход в положение «к бою» выполняется, так же как и в фехтовании на рапирах, на

два и один счет. На два счета вначале сгибают вооруженную руку, затем правую ногу выставляют вперед. На один счет положение «к бою» принимается слитно — одновременно с движением оружия вперед выставляют правую ногу.

Сбор и положение «вольно» аналогичен движениям в фехтовании на рапирах.

Обучение держанию оружия и строевым движениям.

Групповое обучение держанию сабли, строевым положениям и движениям проводится так же, как в фехтовании на рапирах.

Задача 1. Обучение держанию сабли и управлению клинком

Задания, команды	Частные задачи и средства
1. Взять саблю и освоить правильное держание	а) взять саблю за рукоятку в кулак, сделать замах и обозначить удар саблей вперед, слегка сжав пальцы; б) освободить большой палец и поставить его на спинку рукоятки; в) взять правильно саблю и почувствовать три точки опоры: указательный и большой пальцы и мякоть ладони у мизинца; г) проверить положение пальцев и свода в ладонной части
2. Ощущать пальцами положение конца сабли	а) «написание» различных фигур, цифр острием сабли; б) выстукивание концом сабли различных ритмов
3. Ощущать положение и движение лезвия	а) повороты лезвия вниз, вправо, вверх, влево; б) ведение лезвия в различных промежуточных направлениях с обозначением ударов по различной амплитуде

Задача 2. Обучение строевым положениям и движениям

Задания, команды	Частные задачи и средства
1. Выполнять положения «смирно», «вольно», повороты на месте с оружием, при поворотах прижимать клинок к телу в вертикальном положении	
2. Принять исходное положение, лезвие клинка направлено вверх-вправо. Отдать приветствие в одну сторону и салют в три стороны, лезвие направлять в сторону выпрямления вооруженной руки	
3. Принять положение «к бою». «К бою готовься!», «Вольно!»	а) принять положение «к бою» на два счета. Согнуть вооруженную руку в локтевом суставе, лезвие направить вниз-вправо, отставить левую ногу на полторы ступни; б) принять положение «к бою» на один счет слитно
4. Выполнить сбор	а) стучать пяткой о пол два раза; б) выпрямляя ноги, четко приставить левую ногу к правой и опустить вооруженную руку в исходное положение
5. Принять положение «вольно»	а) из исходного положения взять саблю лезвием вниз в обе руки, свободно их опустить и приставить левую ногу; б) поочередно перемещать вес тела с одной ноги на другую, максимально расслабляя мышцы всего тела

Индивидуальное обучение проводится в процессе групповых занятий. Преподаватель подходит к каждому обучаемому в строю и проверяет правильность держания оружия, управления саблей, основные строевые приемы, дает указания, как исправить недостатки. Методические приемы обучения такие же, как и в фехтовании на рапирах.

Боевая стойка, передвижения в ней и выпад. Боевая стойка выполняется из исходного положения. Для этого надо отставить левую ногу по боевой линии примерно на полторы ступни назад и согнуть ноги так, чтобы колени были согнуты равномерно. Вооруженная рука, делая малый лицевой круг внутрь, мягко сгибается, кисть — немного ниже или на уровне локтя, острие оружия против правого глаза, лезвие направлено вперед-вниз-вправо. Невооруженная рука свободно согнута, кисть слегка сжата в кулак и упирается в талию тыльной стороной пальцами вниз, как в исходном положении (рис. 131, а, б).

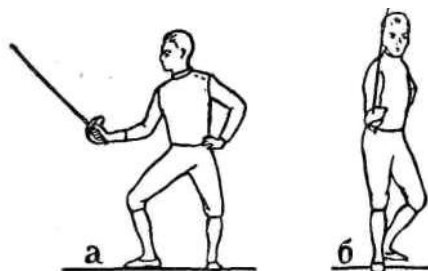


Рис. 131. Типовая боевая стойка:
а—вид в профиль; б—вид в фас.

Стопы располагают по боевой линии так, чтобы линия боя проходила ближе к середине левой стопы. Это позволяет лучше сохранять равновесие и более мощно передвигаться. Расстояние между ногами в боевой стойке равно примерно полутора-двум стопам. Однако это расстояние можно изменять. Фехтовальщики высокого роста стоят в более широкой стойке чаще, чем маленького роста.

От конституции спортсмена зависит также и высота боевой стойки. Высота боевой стойки и расстояние между ногами должны находиться в обратной зависимости: чем больше согнуты ноги, тем ниже и шире стойка, и наоборот. Однако наиболее характерны незначительные сгибания ног в стойке, естественность положения, делающие малозаметными разнообразные передвижения со скрещиванием ног.

Туловище в боевой стойке должно быть в полупрофиль к противнику. Чрезмерный поворот туловища закрепощает мышцы плечевого пояса, что затрудняет управление оружием. Поворот туловища грудью вперед увеличивает поражаемую поверхность и обуславливает более широкие движения защит.

Одним из важных факторов правильной боевой стойки является положение головы. Положение головы влияет на распределение тонуса мышц туловища. Очень важно держать голову в боевой стойке, свободно повернутой в сторону противника. Опускание головы вправо-вперед ведет к повышению тонуса мышц груди и плеча вооруженной руки. Слишком приподнятое положение головы вызывает перенапряжение мышц спины и плечевого пояса.

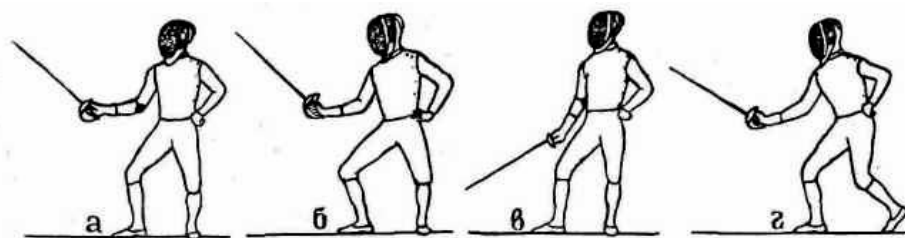


Рис. 132. Разновидности боевых стоек фехтовальщиков на саблях:
а—маневренная; б—наступательная; в—оборонительная; г — стартообразная стойка.

Варианты распределения веса тела в боевой стойке: равномерное распределение веса (рис. 132, а), вес тела находится преимущественно на правой ноге (рис. 132, б), вес тела

больше на левой ноге (рис. 132, в). Чаще и в наиболее острые моменты боя фехтовальщики принимают боевую стойку с распределением веса тела больше на правую ногу. Такая боевая стойка облегчает выполнение движения ногой, стоящей сзади, которая может с большей силой и быстрее послать тело вперед. Для движения вперед не потребуется предварительного приближения линии тяжести тела к краю площади опоры (для выхода из положения относительного равновесия). Несмотря на то, что в такой боевой стойке небольшое перенесение веса тела вызывает некоторую загруженность правой ноги, ее движение вперед совершается с подъема пятки. Это более естественно, чем начинать движение с поднятия носка. Левое плечо не должно выходить за линию колена и носка левой ноги: Требования высокой маневренности, легкости и быстроты передвижений в фехтовании на саблях, применение бега и бросков «стрелой» приводят многих фехтовальщиков к использованию в бою стартообразной боевой стойки (рис. 132, г).

Передвижения в боевой стойке, выполняемые шагами и скачками вперед и назад различной длины, такие же, как в фехтовании на рапирах. Большое место имеют двойные шаги, передвижения бегом вперед и назад, шаги и скачки с большой глубиной продвижения, разнообразные передвижения прыжкового характера. При выполнении всех передвижений необходимо добиваться сокращения до минимума безопорного или одноопорного положения. Обязательным условием является постоянное сохранение устойчивого положения туловища в боевой стойке.

Выпад выполняется отведением, разгибанием и последующим толчком левой ноги с одновременным маховым движением правой. Левая нога, выталкивая тело вперед, не теряет соприкосновения с полом. Правая нога сильным маховым движением посылается вперед на расстояние примерно двух ступней и ставится перекатом с пятки на всю ступню. Туловище сохраняет почти то же положение, что и в боевой стойке, (рис. 133).

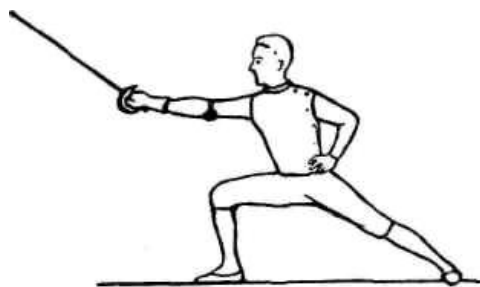


Рис. 133. Выпад.

Наиболее распространенный вариант выпада — выпад, выполняемый из боевой стойки с распределением веса тела несколько больше на впереди стоящую ногу. Из этой стойки можно сделать и прыжковый выпад. Он выполняется по схеме типового выпада, но с большим приложением толчковых и маховых усилий левой и правой ног в первой фазе приема. При этом момент окончания толчка и маха приходится на фазу полета, во время которой фехтовальщик находится в безопорном положении. Приземление совпадает с окончанием выпада. Особое значение имеет прыжковый выпад для фехтовальщиков невысокого роста.

Если выпад применяется в атаках нескольких намерений, то для изменения линии удара или укола необходимо несколько позже начать активное маховое движение голенью правой ноги и толчок левой. Для этого выпад начинают с разгибания левой ноги и незначительного поднятия бедра правой ноги.

Выпад фехтовальщиков на саблях отличается от максимального выпада фехтовальщика на рапирах несколько меньшей длиной. При этом таз не проваливается низко, а находится на уровне бедра правой ноги. Левая нога при выпаде совершает поступательное движение вперед до момента постановки правой ноги на пол. Дальнейшее движение ее вперед не имеет смысла. Максимально длинный выпад (типа рапирного) применяется чаще в атаках по руке и в повторных атаках. При выполнении выпада туловище может сохранять то же положение, что и в боевой стойке. При максимально длинных выпадах туловище наклоняют вперед.

Вооруженная рука начинает свое движение вперед одновременно или несколько позже движения ног в выпаде, так как раннее выпрямление руки грозит получением удара в темп. Однако в процессе выполнения действия рука часто перегоняет ноги и противника поражают несколько раньше, чем он поставит правую ногу на пол. В движении выпада, рассчитанном на контрдействия противника или на ожидание его определенных реагирований в начальной фазе, возможно пассивное положение вооруженной руки, которая активизируется только после соответствующих реагирований противника. Невооруженная рука при выполнении выпада делает отмахку назад или сохраняет положение боевой стойки.

Возвращение с выпада применяется для ухода после выпада в боевую стойку. Выполняется отталкиванием правой ноги с одновременным сгибанием левой и последующей постановкой правой в положение боевой стойки так же, как в фехтовании на рапирах.

Шаг вперед и выпад используются в атаках с дальней дистанции. Для выполнения атаки с дальней дистанции применяют два способа слитного выполнения шага вперед и выпада: так называемый плавный и ударный трещоткой. Шаг вперед и выпад плавно сходен с техникой раздельного выполнения шага вперед и выпада, только делается он непрерывно и с большей скоростью. Техника выполнения шага вперед и выпада трещоткой сходна со скачком. Плавный шаг вперед и выпад чаще применяют в атаках с ограниченной глубиной продвижения, скачок вперед и выпад трещоткой — в атаках максимальной глубины и быстроты. Рациональное выполнение шага вперед и выпада как отдельного приема характеризуется энергичными махово-ударными движениями правой ногой как на шаг, так и на выпад с координированными сильными толчково-ударными движениями левой ногой также на скачке и выпаде. Правая нога делает движения со значительно большей амплитудой, чем левая.

Бросок «стрелой» применяется для внезапного поражения противника в атаках с дистанции большей, чем средняя. Бросок «стрелой» является эффективным средством нападения. Он находит широкое применение. Способы выполнения броска «стрелой» такие же, как и в фехтовании на рапире, — прыжком и набеганием.

Обучение боевой стойке, различным способам передвижений, выпаду и броску «стрелой» в сочетании с передвижениями и совершенствование их сочетаний проводятся так же, как и в фехтовании на рапирах, с учетом особенностей техники фехтования на саблях.

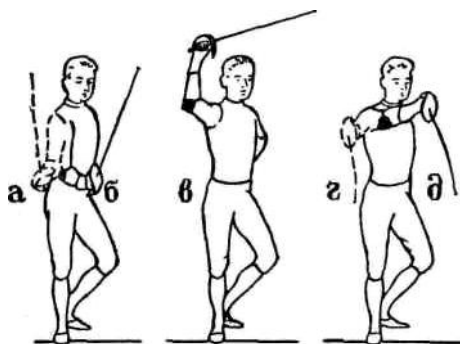


Рис. 134. Позиции:
а — 3-я; б — 4-я; в — 5-я; г — 2-я; д — 1-я.

Позиции и их перемена.

3-я позиция — основная позиция фехтовальщика на саблях. Выгодность ее в том, что оружие угрожающе выдвинуто вперед и в то же время достаточно прикрывает поражаемую поверхность справа и снаружи (рис. 134, а). В этой позиции вооруженная рука полусогнута, кисть на уровне или немного ниже локтя. Острие сабли находится на высоте лба и направлено вперед-вверх, лезвие обращено вперед-вниз-вправо. Локоть убран внутрь.

4-я позиция предохраняет поражаемую поверхность от ударов и уколов слева-изнутри (рис. 134, б). В этой позиции вооруженная рука полусогнута, кисть на уровне или немного ниже талии, локоть убран внутрь. Клинок направлен влево-вверх, острие немного выше лба, лезвие обращено влево-вниз.

5-я позиция предохраняет от ударов по голове, служит вызовом на атаку в нижние

линии. Вооруженная рука полусогнута, кисть правее и немного выше лба впереди локтя. Клинок и лезвие направлены влево и вверх-вперед, острие выше головы (рис. 134, в).

2-я позиция предохраняет от ударов и уколов в нижнюю часть внутренней и наружной линий. Вооруженная рука слегка согнута, кисть на уровне локтя, пальцы направлены вперед. Клинок справа, острие сабли ниже гарды и направлено вперед и вниз, а лезвие вправо и вверх (рис. 134, г).

1-я позиция предохраняет поражаемую поверхность от ударов и уколов в нижнюю внутреннюю линию. Вооруженная рука полусогнута, кисть на уровне локтя, против левого плеча. Клинок слева, острие сабли ниже гарды, направлено вниз и вперед, лезвие обращено влево и вверх (рис. 134, д).

6-я позиция предохраняет от ударов сверху и спереди. Вооруженная рука полусогнута, кисть левее лица и на уровне лба. Острие сабли направлено вправо и вперед, лезвие — вперед-вверх и влево.

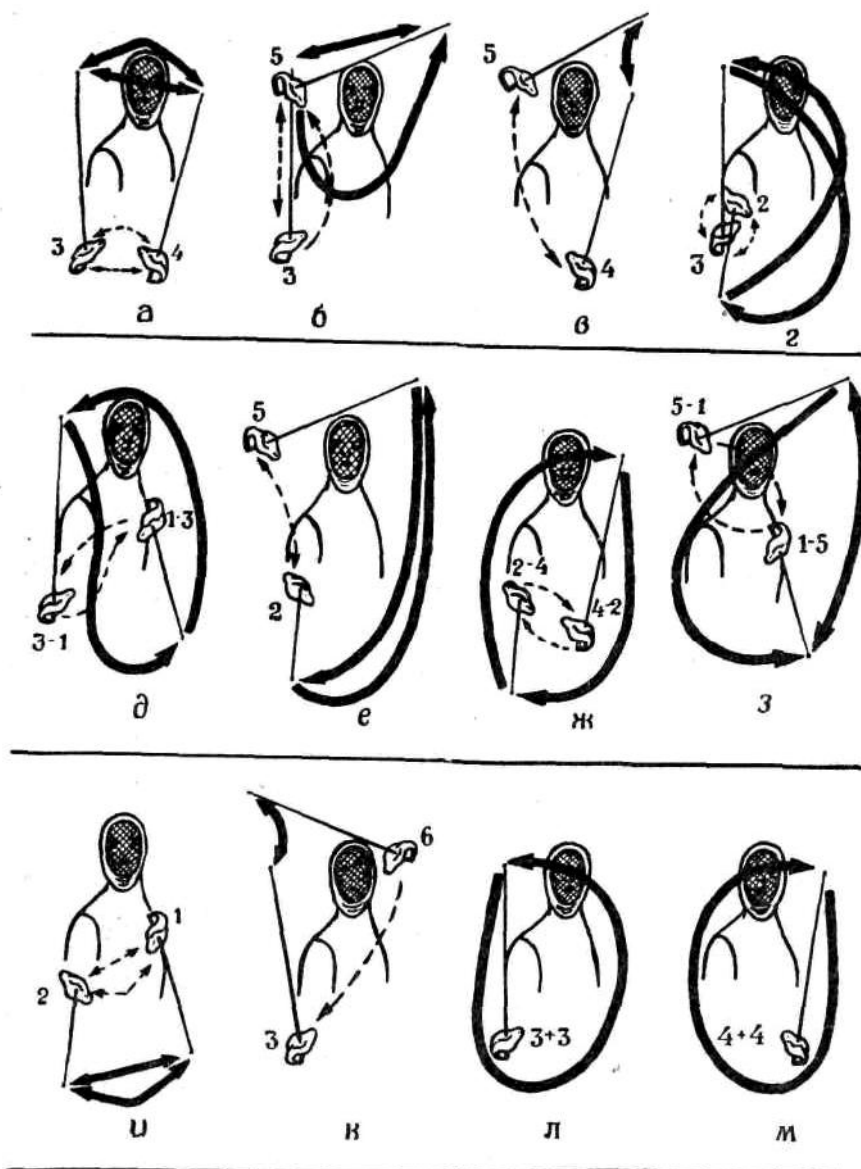


Рис. 135. Перемены позиций (защит) в фехтовании на саблях:
а — 3-4, 4-3; б — 3-5, 5-4; в — 4-5, 5-4; г — 3-2, 2-3; д — 3-1, 1-3; е — 2-5, 5-2;
ж — 2-4, 4-2; з — 5-1, 1-5; и — 2-1, 1-2; к — 6-3; л — 3-круг-3; м — 4-круг-4.

Перемена позиций применяется с целью страховки поражаемой поверхности от ударов или уколов противника, для вызова атаки противника в открывающиеся при этом линии и для подготовки своей атаки. Перемена позиции выполняется направлением лезвия и острия в наменную позицию с одновременным перемещением руки. Направление лезвия

осуществляется движениями кисти в лучезапястном и локтевом суставах.

Глубина перемены позиции (величина сгибания вооруженной руки в позиции) зависит от дистанции, действий противника и своего замысла.

Переходы из одной позиции в другую могут быть такими же, как в фехтовании на рапире, — прямыми, полукруговыми и круговыми. Рекомендуемые перемены позиций и путь движения острия и вооруженной руки показаны на рис. 135, а—м. Возможные сочетания движений оружием при переменах позиций или защит даны на рис. 136, а—г. Варианты сочетания нескольких прямых и круговых позиций или защит показаны на рис. 136, д—з.

Полезными и необходимыми упражнениями для совершенствования защитных действий фехтовальщика на саблях являются упражнения на сочетание двух или нескольких позиций различной амплитуды, которые следует выполнять впереди себя и близко к туловищу (рис. 137, а—г).

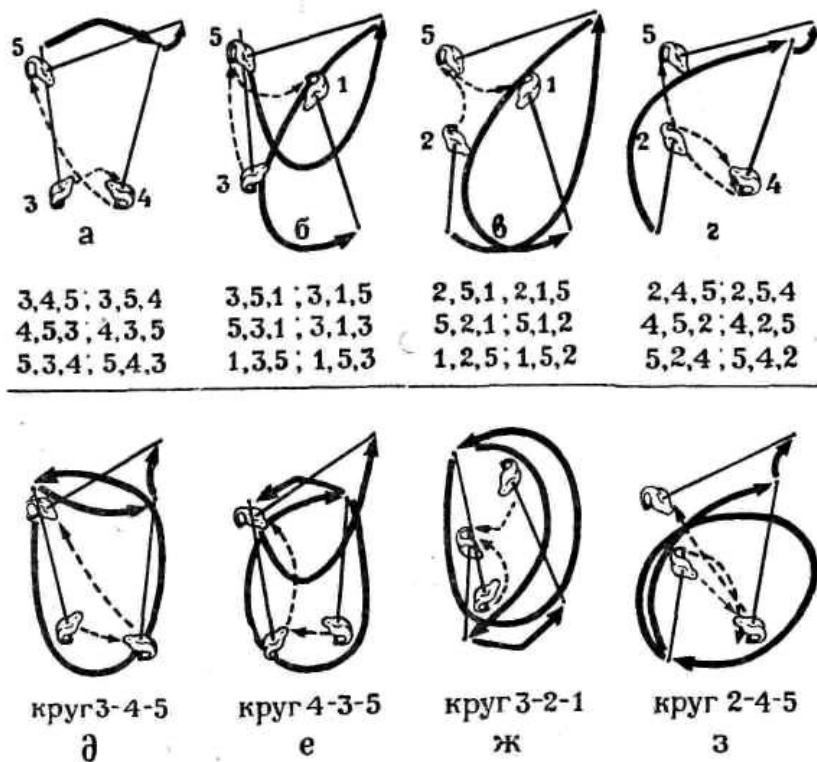


Рис. 136. Возможные сочетания перемены позиций (защит) в фехтовании на саблях:

а—г — сочетание прямых и полукруговых позиций; д—з — сочетание прямых, полукруговых и круговых позиций.

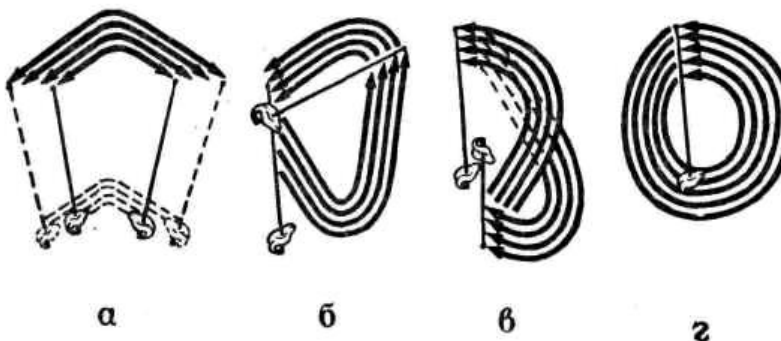


Рис. 137. Упражнения в перемене позиций по различной амплитуде:

а — 4—3, 3—4; б — 3—5, 5—3; в — 3—2, 2—3; г — 3 — круг — 3.

Групповое обучение позициям и их переменам. В начале обучения изучают основные позиции — 3, 4, 5-ю, их сочетания, а затем дополнительные — 2-ю и 1-ю и упражнения в них.

Индивидуальное обучение позициям, их переменам в фехтовании на саблях такое же, как и в фехтовании на рапире. Кроме того, есть особенность в тренерской технике подачи оружия, которая заключается в том, что тренер приближает позиции к защитам. В этих целях при перемене позиции учеником тренер посылает свое оружие с движением удара в открытую линию ученика и требует принятия определенной позиции как защиты.

Задача 1. Обучение основным позициям и их переменам

Задания, команды	Частные задачки средства
1. Принять 3-ю позицию. «Третьей—закройсь!»	а) из выпрямленного положения вооруженной руки с лезвием, направленным вперед и вниз, принять 3-ю позицию, обращая внимание на правильный разворот лезвия; б) то же, но из положения боевой стойки постепенно выпрямлять руку вперед и сгибать, сохраняя 3-ю позицию
2. Принять 4-ю позицию. «Четвертой—закройсь!»	а) то же, что и при принятии 3-й позиции; б) из 3-й позиции принять 4-ю
3. Принять 5-ю позицию. «Пятой—закройсь!»	а) из 3-й позиции, как бы делая укол вверх-влево, принять 5-ю позицию, не изменяя углов в лучезапястном и локтевом суставах. Выполнять несколько раз; б) из 3-й позиции принять 5-ю полукруговым движением
4. Принять 2-ю позицию. «Второй—закройсь!»	а) из положения 5-й позиции принять 2-ю; выполнить несколько раз; б) из 3-й позиции принять 2-ю
5. Принять 1-ю позицию. «Первой—закройсь!»	а) из 2-й позиции принять 1-ю; б) из 3-й позиции принять 1-ю
6. Принять 6-ю позицию. «Шестой—закройсь!»	Из 4-й позиции, как бы делая укол вверх и вправо, принять 6-ю

Задача 2. Обучение сочетаниям позиций с передвижениями и выпадами

Задания, команды	Частные задачи и средства
1. Менять позиции и правильно распределять усилия мышц пальцев и предплечья	а) перемены позиций: 3—5, 5—3, 3—4, 4—3, 5-2, 2-5, 5—1, 1—2, 4-6-ю, слегка сжимая пальцы кисти в момент фиксации позиции; б) многократные перемены позиции: 3—5, 1—2—3, 3—5—2, 3—1—3, 2—4—3, 3—4—6, 2—5—4—3-ю и т. д., сжимая рукоятку пальцами в момент фиксации позиции и расслабления их; в) многократная перемена круговых позиции
2. Ощущать положение и движение клинка при перемене позиций	а) перемены позиций перед зеркалом; б) перемены позиций с закрытыми глазами, периодически контролируя зрением положение позиции; в) перемены позиций в заданном ритме, г) перемены позиций со сменой ритма и изменением амплитуды движения
3. Сочетать позиции с передвижениями	Перемена позиций с шагом вперед и назад, шаг вперед или назад и перемена позиций
4. Сочетать перемену позиций с выпадом	а) шаг вперед, перемена позиций и выпад. Возвращаясь с выпада, сделать перемену позиций; б) выпад и перемена позиций на выпаде

5. Сочетать перемену позиции с передвижением и броском «стрелой»	а) шаг или скачок вперед, перемена позиции и бросок «стрелой»; б) шаг или скачок назад, перемена позиции и бросок «стрелой»
--	--

При этом особое внимание обращается на правильность направления движения лезвия ученика (перпендикулярно рубящему удару тренера).

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПРИЕМАХ НА ФЕХТОВАЛЬНЫХ СНАРЯДАХ

Удары лезвием клинка и отбивы — основные приемы фехтования на саблях. Ударом принято считать легкое прикосновение лезвием сабли к поражаемой поверхности тела противника или другой цели. Сила действительного удара на саблях не измеряется электроаппаратом, как в уколах на рапире и шпаге. В фехтовании на саблях достаточно отчетливо коснуться противника лезвием или обухом клинка на протяжении одной трети от острия.

В классической школе фехтования на саблях в начальной обучении широко применялись движения саблей с широким размахом оружием за счет движения преимущественно в локтевом и плечевом суставах. В настоящее время такие движения нецелесообразны. В фехтовании на саблях движения удара надо рассматривать с точки зрения целесообразной техники и тактики наступательных и оборонительных действий.

Основные плоскости движения лезвия клинка в сабельных ударах могут быть следующие:

- 1) вертикальные или прямые при ударах по руке, по голове, при защитах и др.;
 - 2) угловые (вертикальные и горизонтальные) при ударах переносом и в защитах;
 - 3) полукруговые или дуговые при ударах из нижних линий в верхние и наоборот — при полукруговых защитах и т. д.;
 - 4) конусные при ударах по левому боку, левой щеке и круговых защитах и смешанные.
- Эти сабельные удары целесообразно изучать и совершенствовать на подсобных снарядах.

Специальные упражнения на фехтовальных снарядах содействуют быстрому изучению техники боевых ударов и развитию важных качеств, необходимых спортсмену в бою: быстроты, точности и нужной силы удара и укола, чувства дистанции и др. В спортивной тренировке серии разнообразных ударов широко применяются для разминки и развития специальных качеств. Специальные упражнения на фехтовальных снарядах можно разделить на удары (уколы), на отбивы и удары на чучелах.

Удары и уколы на чучелах. Одиночные удары в начальном обучении выполняются из 3-й позиции.

Удар по голове из 3-й позиции наносят движением вооруженной руки вперед и незначительно вверх в вертикальной плоскости; лезвие направлено вперед и вниз; движение завершается коротким сухим ударом лезвием (рис. 138, а).

Удар по правому боку из 3-й позиции выполняется выпрямлением руки вперед с полукруговым движением оружия влево и вперед; лезвие поворачивают горизонтально вправо и вперед, движение завершают коротким сухим ударом лезвия (рис. 138, б). Так же выполняется удар по правой щеке, но с меньшей амплитудой движения, вооруженную руку приподнимают вверх.

Удар по левому боку из 3-й позиции выполняется выпрямлением вооруженной руки вперед и незначительно вверх с движением и поворотом влево-вниз и режущим ударом лезвия клинка с последующим движением оружия вниз и на себя (см. рис. 138, а).

Удар по левой щеке наносят так же, как удар по левому боку, режущим прикосновением лезвия, но вооруженную руку поднимают выше.

Укол выполняется с поворотом лезвия и дужки гарды вправо и подниманием гарды вверх (см. рис. 139, б).

Удар по руке наносят стоя на месте с выпадом, в передвижении и на выпаде (рис. 139,

а), сверху, снизу и сбоку.

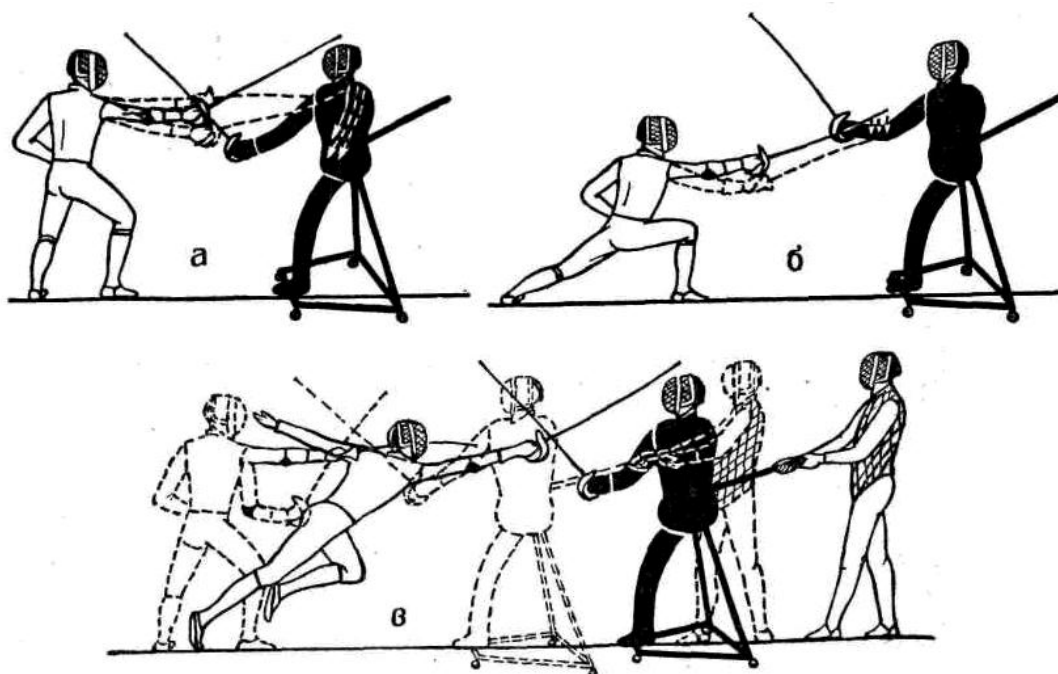


Рис. 138. Удары и уколы по чучелам:
 а — одной рукой по голове и по левому боку; б — серия ударов по руке с выпадом;
 в — укол одной рукой и повторный удар по голове броском «стрелой».

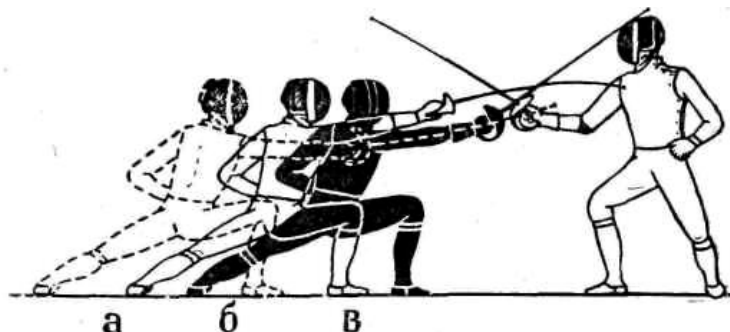


Рис. 139. Изменение дистанции при нанесении удара и укол с выпадом:
 а — при ударе по руке; б — при уколе; в — при ударе по голове.

Обучение одиночным ударам на чучелах начинают с выполнения ударов из 3-й позиции с возвращением после удара в ту же позицию. Затем осваивают удары с выпадом, с шагом или скачком вперед и выпадом, оставаясь на выпаде, броском «стрелой». В дальнейшем удары выполняют из различных позиций.

Двойные удары в разные линии следует выполнять одной рукой и с выпадом. Сочетания двойных ударов могут быть различными, например, удар по голове и левому боку, удар по голове и правому боку, удар по правому и левому боку.

Сдвоенные удары в одну линию наносят в следующих-сочетаниях: удар по голове слабой и средней частью лезвия; два удара по левому боку; удар по левому боку и укол и другие. Двойные и сдвоенные удары и уколы совершенствуют на подвижном чучеле, которым управляет партнер (рис. 138, в).

Серийные удары, выполняемые последовательно один за другим, могут быть однородными и различными по темпу, ритму и амплитуде движения с изменением направления движения лезвия. Однородные серии ударов наиболее ценны в начальном обучении управлению саблей.

Примерные упражнения:

1) удар по голове одной рукой и легкие ритмичные удары лезвием 5—8 раз за счет

работы пальцев; закрыться в определенную позицию и повторить все сначала 3—4 раза;

2) удар по голове одной рукой, быстрые легкие удары лезвием 8—10 раз по голове с постепенным ускорением темпа движения и завершающий удар по правому боку;

3) плавный выпад и удар по левому боку; оставаясь на выпаде, повторить 3—5 раз удар по левому боку ритмично и плавно; закрыться в 3-ю позицию и повторить серию ударов по левому боку с ускорением движения удара.

Так же выполняются различные серии ударов и уколов из разных позиций, одной рукой и с выпадом.

Примерные упражнения:

1) удар одной рукой по правому боку, щеке, голове, левой щеке, левому боку; закрыться в 3-ю позицию, повторить серию ударов и закрыться в 5-ю позицию и т. д.;

2) удар по голове с выпадом; оставаясь на выпаде, удар по левой, правой щеке и три раза по левому боку. Закрыться в 3-ю и 5-ю позиции и повторить серию ударов, закрыться во 2-ю позицию и повторить серию ударов и т. д.

Обучение двойным, сдвоенным ударам и различным сериям ударов и уколов проводится так же, как и обучение одиночным ударам из различных позиций.

Для фехтовальщиков старших разрядов следует широко рекомендовать упражнения в сдвоенных и серийных ударах как средство разминки и для повышения качества владения оружием.

Отбивы и удары на чучелах проводятся с учетом особенностей сабельного удара и защит, которые выполняются преимущественно подставкой сабли или отбивом клинка противника.

При обучении отбивам и ударам занимающиеся должны быть в масках. Тренер, подающий оружие у чучела, действует за нападающего (подает оружие одной рукой и с шагом вперед).

Особенно полезны парные упражнения в отбивах и ударах на саблях, когда партнер действует оружием сбоку: исполняющий не видит движения клинка партнера, а чувствует момент касания клинка при ударе в определенной позиции и дает ответ.

Соединение и перемена соединения применяются в бою на саблях сравнительно редко и выполняются так же, как в фехтовании на рапирах.

Указания к последовательности обучения. В предыдущих разделах последовательно изложены задания, частные задачи и содержание материала обучения отдельным приемам. Обучение основным положениям и движениям начинается с изучения движения оружием и управления им. Затем овладевают строевыми положениями и движениями: исходное положение, приветствие, салют, переход в боевую стойку, боевая стойка и сбор.

Одновременно с боевой стойкой изучается 3-я позиция и передвижения: шаги вперед, назад, выпад и возвращение с выпада назад. При овладении шагами вперед и назад, выпадом и возвращением с выпада назад одновременно разучивают: движение удара по голове, 5-ю позицию, перемены 3-й и 5-й позиций.

Вначале для овладения основной структурой шагов вперед, назад, выпада, движения удара по голове, 3-й и 5-й позициями приемы изучают без противника. Для облегчения овладения движением удара, а также для выработки чувства дистанций применяют метод обучения с условным противником. При обучении без противника и с условным противником необходимо увеличить количество приемов, сочетая их между собой в следующей последовательности: движение удара по правому боку, движение удара по левому боку, 4-я позиция, перемены из 3, 4, и 5-й позиций, двойные удары и серии ударов для совершенствования управления оружием. Одновременно увеличивают и количество передвижений. Вводятся: скачок вперед, скачок назад (одновременно), возвращение с выпада вперед, сочетание шага вперед и выпада, двойной шаг вперед, двойной шаг назад, скачок назад (скрестно), бросок «стрелой», скачок вперед и выпад, движение укола одной рукой и с выпадом.

Затем переходит к обучению 2, 1 и 6-й позициям в сочетании с ранее изученными движениями. Дальнейшее совершенствование в приемах основных положений и движений на подсобных снарядах происходит при обучении спортсменов простым боевым действиям.

Эти действия тесно связаны с выработкой чувства дистанции и умения выбрать момент для начала своих действий в зависимости от положения и действий партнера (противника). Это обеспечивает более прочное и вариативное овладение техникой основных приемов.

Одновременно с изучением техники приемов спортсмены знакомятся с основными теоретическими положениями и тактикой применения того или иного приема в бою. Обучаемые знакомятся с понятиями: дистанция (ближняя, средняя, дальняя); поражаемая поверхность, позиции, направление движения лезвия в ударах и уколах, плоскость удара, боевая линия, фехтовальная линия, положение вне соединения, соединение, владение соединением, сохранение дистанции и др.

Занимающиеся знакомятся с возможностью решения одним приемом разнообразных тактических задач. Например, шаг вперед может быть использован для разведки действий противника, взятия нужной дистанции, сближения с противником, преследования отступающего противника, подготовки своей атаки, защиты и т. д.

Это позволит вариативно применять изученные приемы в разнообразных и постоянно изменяющихся условиях боевых действий.

ПРОСТЫЕ ДЕЙСТВИЯ НАСТУПЛЕНИЯ И ОБОРОНЫ

Простые действия в фехтовании на саблях систематизируются так же, как и в фехтовании на рапирах. Во всех действиях, кроме уколов, дополняются рубящие удары по руке, голове, правому и левому боку и щеке.

Простые атаки

Простые атаки состоят из одного движения оружием и выполняются ударом или уколом. Особенность сабельных простых атак в том, что удары по руке можно выполнять с дальней дистанции. Уколы наносят, как и в фехтовании на рапирах, со средней дистанции. В атаках ударом по голове и туловищу средняя дистанция аналогична дистанции в фехтовании на рапирах

Атаки уколом выполняются прямо и переводом и очень редко переносом. Все уколы завершаются поворотом лезвия клинка вправо или влево и вверх. Оппозиция от возможных ударов по руке создается клинком и гардой.

Атаки ударом выполняются по руке, голове, правому и левому боку, правой и левой щеке.

Вооруженная рука в сабельном бою – наиболее уязвимое место поражаемой поверхности. Атаки по руке возможны по всем ее частям: кисти, предплечью и ллечу. Наносить их можно со всех сторон: сверху, снизу, снаружи, изнутри и сбоку углом (рис. 140) Удары по руке возможны из любой позиции, с места и в движении. Выполняются они прямым ударом, переводом или переносом, без замаха или с небольшим замахом.

Удар наносится за счет выпрямления вооруженной руки вперед сжимания пальцами рукоятки оружия и движения кисти в лучезапястном суставе.

Удар **по руке сверху** наносят прямо и сбоку под углом (рис. 140 а, б).

Удары снаружи совершают полукруговым движением клинка сверху вправо-вперед, сверху вниз-вправо, снизу вверх и вправо (см. рис. 140, в, г).

Удар переносом выполняют сверху вниз.

Удары **по руке изнутри** наносят рубящим движением сверху-вниз, справа сверху вниз-налево коротким сухим ударом лезвия (рис. 140, д, ж). Удар изнутри можно выполнять круговым движением, как при ударе по левому боку вперед-налево и вниз-налево (рис. 140 з). Часто руку изнутри рубят движением клинка типа перевода под руку и сверху вниз.

Удары **по руке снизу** наносят несколькими способами, так же как по правому боку сверху вперед, снизу: из нижнего положения вооруженной руки обухом слабой части клинка за счет поднимания лезвия, из верхнего положения клинка за счет опускания и поднимания лезвия (см. рис. 140, а).

Атаки ударом по руке применяются преимущественно с дальней дистанции против

противника, плохо закрытого в линии, меняющего позиции, в момент игры дистанцией, и когда он возвращается в боевую стойку после своей подготавливающей или незавершенной атаки.

Атаки ударом по голове применяются против противника, держащего вооруженную руку внизу, не добирающего 5-ю защиту, меняющего позиции и допускающего среднюю дистанцию.

Выполняются такие атаки из любого положения. Атаки ударом по голове наносятся в вертикальной плоскости движением лезвия сверху вниз и вперед или ударом с переносом своего клинка через оружие противника (рис. 141, а, б).

Из нижних позиций удар по голове выполняется круговым движением влево, вверх и вперед. Рубка завершается движением лезвия вниз, выпрямлением вооруженной руки и сжиманием пальцами рукоятки оружия (рис. 141, в).

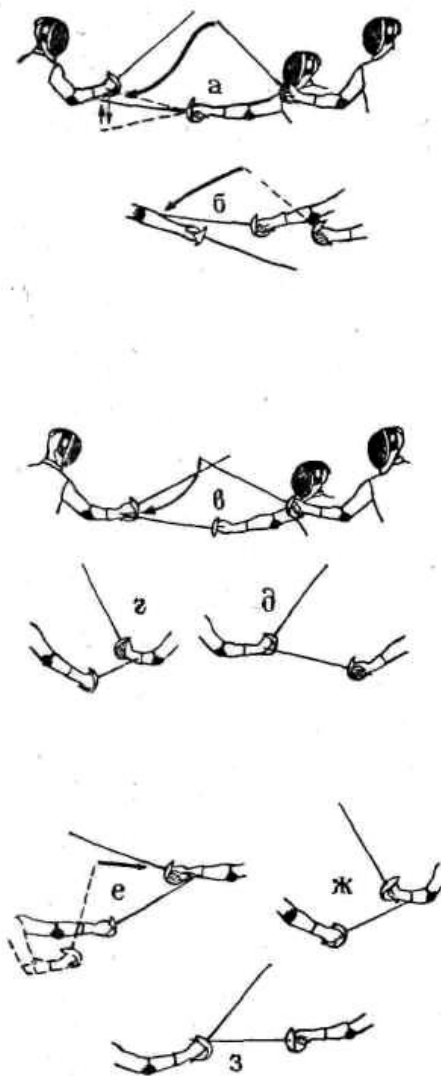


Рис. 140. Атаки ударом по руке:
а, б — сверху и сбоку; в, г — снаружи;
д, е, ж — изнутри; з — сверху вниз.

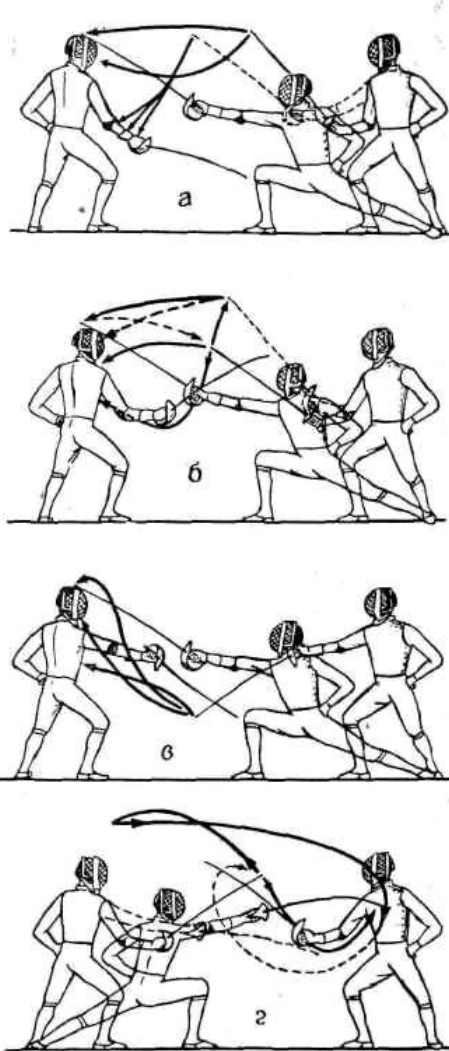


Рис. 141. Атаки ударом и укол:
а — удар по голове, правой щеке и руке; б — удар переносом по голове, правой щеке и по правому боку; в — из 2-й позиции удар по голове, правой щеке и боку; г — укол переводом, удар переносом по левому боку на себя.

Атаки по правому боку применяются против противника, держащего оружие в высокой 3-й позиции или впереди себя. Из 3-й позиции удар выполняется полукруговым движением вооруженной руки влево, вперед и вверх-направо. Иногда удар наносят снизу вверх под вооруженную руку противника.

Удар по правой щеке выполняется также полукруговым движением оружия, лезвие обращено вперед и влево, клинок соответственно выше (рис. 141, б).

Атаки по левому боку или щеке применяются против противника, не глубоко закрывающего внутреннюю линию, принимающего 4-ю или 1-ю защиту впереди себя, меняющего позиции и злоупотребляющего вызовами. Удары по левому боку можно наносить по открытой поражаемой поверхности тела противника и под его 4-ю или 1-ю защиту.

Удары выполняются: движением вооруженной руки вперед с четким прикосновением лезвием к верхней левой части туловища противника или левой стороне маски (рис. 141, г); проход джым круговым движением; круговым прорезывающим движением концом сабли за счет движения кисти в лучезапястном суставе. Клинок движется вперед, и удар наносят справа-сверху вниз и налево (см. рис. 141, г, 142).

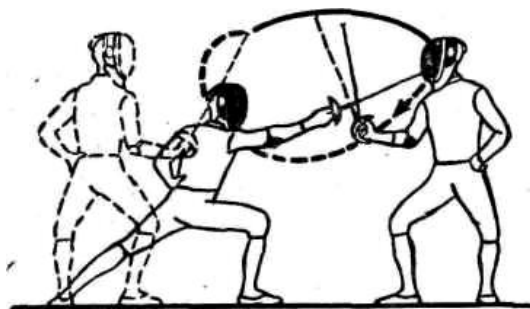


Рис. 142. Режущий по левой щеке удар сверху вниз и налево.

Простые атаки в руку, голову, правый и левый бок могут выполняться при помощи выпада, шага-выпада или броска «стрелой».

Обычно удар и укол сочетают с различными передвижениями. При этом координация движений вооруженной руки и ног может быть разнообразной: прием начинают с посылки вооруженной руки вперед, с одновременным продвижением и выпрямлением ее по окончании приема.

Выполнение движений удара (укола) в сочетании с другими приемами зависит от дистанции между противниками и от тактического замысла. Наиболее типичной координацией является одновременное начало выполнения приема рукой и ногами с последующим ускорением движения удара (укола), как бы обгоняя рукой движения ног.

При всех вариантах сочетания движений вооруженной руки и ног необходимо помнить, что прием начинают с направления лезвия (острия) в линию удара (укола) в ту или иную позицию.

Контратаки

Обязательность опережения противника ударом (уколом) определяет некоторый обусловленный характер контратак — они выполняются обычно предельно быстро. Вариант контратаки чаще всего выбирают до начала схватки в соответствии с манерой ведения боя противником и в зависимости от его ожидаемой атаки.

Контратаки по своим временным и дистанционным признакам выполнения очень различны. Особенность их выполнения обуславливается расстоянием, с которого спортсмен начинает атаку, быстротой и глубиной его сближения в атаке, своеобразием координации движений ног и вооруженной руки в осуществляемой атаке.

Контратаки с выигрышем темпа на ожидаемые атаки с шагом или скачком вперед, на атаки с обманными движениями и с действием на оружие являются самыми распространенными. Внимание фехтовальщика направлено в них на опережение противника в момент обманных движений или попытки действовать на оружие в атаке за счет встречного сближения (рис. 143, а).

Контратаки с опережением противника за счет нанесения удара в ближайшую линию поражаемой поверхности тела — целесообразный тактический прием. Когда противник

пытается в атаке нанести удар (укол) по туловищу или голове, техничному фехтовальщику удастся опередить его ударом по руке. Этот, удар приходится на начало попытки противника рубить или колоть. Удары в темп по руке являются первой линией обороны в контрдействиях бойца на саблях. Удары в темп по руке можно выполнять с разных сторон по кисти и предплечью, их обычно наносят вместе с отступлением и последующими защитами и ответами. Частое применение контратаки ударом по руке вынуждает многих спортсменов в момент подготавливающих действий брать вооруженную руку на себя в 3-й позиции в виде страховки. Это создает благоприятные условия для контратаки в темп по голове или левому боку.

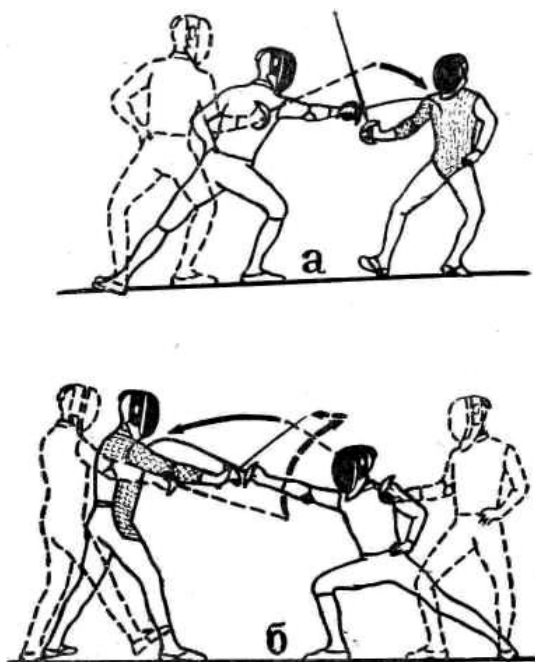


Рис. 143. Контратака уколom:
а—на шаг вперед с выигрышем темпа; б—на конечный момент контратаки противника с оппозицией.

Контратаки в отступлении на второе движение атакующего или удлиняющего атаку весьма эффективны. При отступлении противника фехтовальщики часто невольно удлиняют атаку или продолжают неудавшееся нападение, используя преследование как начало внезапной атаки. Затем переходят в повторную атаку на противника с обманными движениями. В таких ситуациях боя применение контратак после предварительного отступления — один из лучших способов тактической борьбы.

Удары в контртемпе представляют собой контратаку на вызов противника.

Контратаки с оппозицией, т. е. с одновременной защитой, применяются в фехтовании на саблях сравнительно редко. Техника их выполнения во многом сходна с действиями спортсмена в фехтовании на рапире. Наиболее успешно проводятся, контратаки с одновременной защитой при уколе на шаг вперед или обманном ведении атаки противника. В этом случае оппозиция выполняется на конечное движение атаки противника (рис. 143, б). Успешно проводится контратака уколom с оппозицией на атаку по правому боку.

Повторные атаки

Атаковать повторно можно противников, которые отступают и не парируют нападение или задерживают клинок в положении защиты.

Когда противник бездействует оружием, повторные атаки, как правило, очень результативны, так как начинаются в относительной близости от противника и, следуя непосредственно за неудавшейся атакой, неожиданны.

Повторные атаки в фехтовании на саблях по характеру движения ног и туловища такие

же, как в фехтовании на рапире, а по движению оружием не отличаются от простых атак ударом и уколом. Кроме того, в бою на саблях широко применяются повторные удары (уколы) в ту же или другую линию, на сложный или задержанный ответ с целью его опередить.

Ложные атаки

В фехтовальных боях можно широко использовать ложные атаки для осуществления второго намерения, но предварительно необходимо глубоко проанализировать тактические возможности противника и особенности данного боя. Причем само выполнение атаки не должно разуверить противника в необходимости противодействовать ей. Только тогда нападение окажется результативным. Если же фехтовальщик не уверен, что противник будет противодействовать нападению, применять атаки второго намерения крайне рискованно: не добившись их завершения, легко самому получить удар (укол) от противника.

Ложные атаки, применяемые для нанесения противнику удара (укола) в контрответе, выполняются энергично, достаточно быстро, с резким прикосновением клинком к оружию противника и глубиной сближения, примерно как в действительной атаке. Восприняв первоначальное действие в атаке за действительную попытку нанести удар (укол), противник обычно рефлекторно реагирует на нее попыткой защиты с простым ответом.

Ложные атаки, выполненные для нанесения противнику повторного удара (укола) на его сложный, задержанный или отсутствующий ответ, следует проводить сравнительно неглубоко, с легким прикосновением клинка к оружию противника. Если противник не реагирует быстрым ответом на легкое соприкосновение клинков, он невольно допускает задержку клинка в положении защиты, пытается нанести сложный ответ или вообще не пытается нанести ответного удара (укола).

Атаки, применяемые с целью нанести противнику удар (укол) в контртемпе, позволяют опередить ударом (уколом) попытки противника совершить сложную контратаку или атаку на сближение. Это опережение удастся не только потому, что противник производит сложные движения в контратаке или атаке на сближение, но также и за счет кратчайшего пути оружия к поражаемой поверхности, по которому наносится удар (укол) в контртемпе.

Атаки, которые предшествуют удару (уколу) в контртемпе, выполняются небольшим по длине выпадом, чтобы не терять времени. Наиболее результативны попытки ударов в контртемпе по руке, но можно наносить удары и по туловищу, голове, а также уколы. При этом острие клинка должно быть как можно ближе к месту нанесения удара.

Ложные атаки, применяемые с целью нанести противнику ответный удар (укол) после парирования его контратаки, являются лишь частным способом борьбы с противником, который пытается контратаковать на второе движение в атаке или ее продолжение.

Ложные атаки, выполняемые для нанесения противнику удара (укола) в контратаке на его ответную атаку, проводятся аналогично атакам, которые предшествуют повторному удару. После ложной атаки фехтовальщику нужно подчеркнута заметно закрываться с выпада назад, побуждая этим противника начать ответную атаку, и когда она последует — контратаковать.

Атаки, применяемые с целью нанести противнику удар (укол) одновременно с его ударом (уколом) в контратаке,— наиболее распространенный способ борьбы с ним. Когда намерение противника контратаковать очевидно или должно логически вытекать из его действий, заметно начатая атака неизбежно вызовет контратаку противника. Хотя начало атаки не внезапное и не предельно быстрое, удастся, непрерывно ускоряя движение, нанести удар (укол) одновременно с ударом (уколом) противника в контратаке. В результате побеждает атаковавший спортсмен.

Противников, которые контратакуют в отступлении, атакуют ударом по руке, как по ближайшей части поражаемой поверхности. В простой атаке даже с дальней дистанции удастся нанести, удар (укол) и по туловищу противника, так как, пытаясь контратаковать, он обычно сближается.

Простые защиты (контрзащиты)

Тренировать защитные действия следует непременно на каждом занятии. Овладев умением защищаться, спортсмены могут парировать нападения противника с последующим ответным ударом (уколом). К основным защитам относятся 3, 4 и 5-я защиты, 1-я и 2-я защиты выполняются эпизодически, как преднамеренные действия.

Техника защит по характеру движения соответствует технике позиций и их перемене. Особенность защит — в степени напряжения пальцев и в дистанционных отношениях атакующего и обороняющегося.

Работа пальцев в защитных действиях характерна чередующимся сокращением и расслаблением. В момент защиты пальцы слегка сжимают рукоятку оружия, а затем расслабляются. Положение пальцев руки в защитах показано на рис. 144.

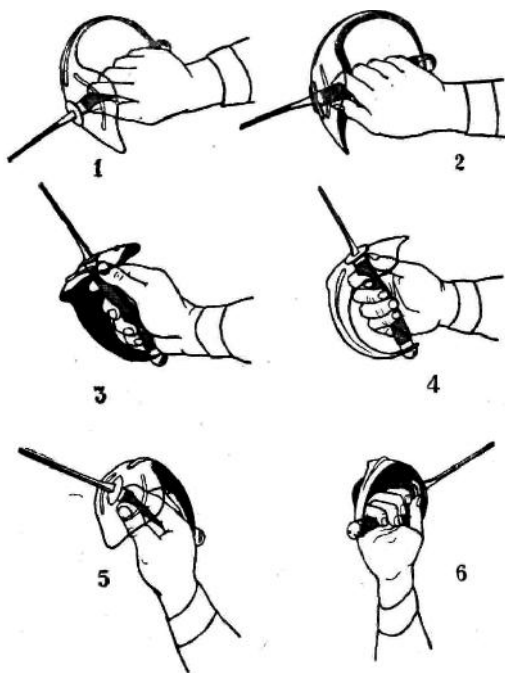


Рис. 144. Положение пальцев вооруженной руки при защитах 1—6.

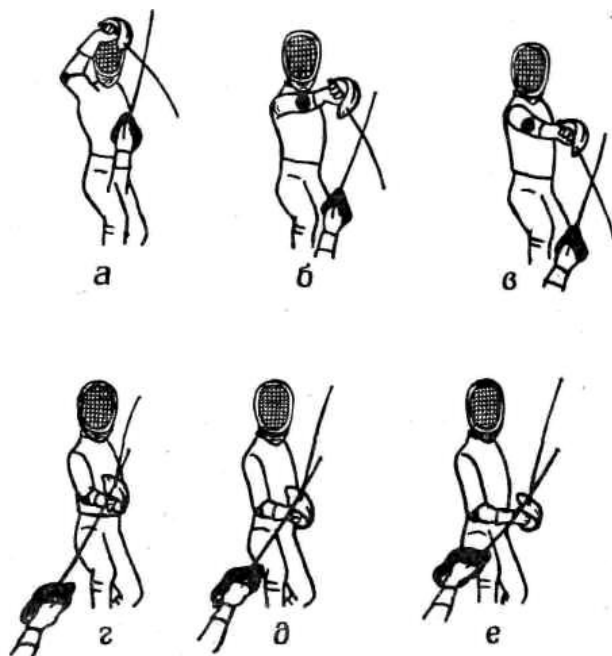


Рис. 145. Вариативное исполнение защит:

а — 1-я высокая; б — позиционная; в — впереди себя; г — 4-я тонкая впереди себя; д — 4-я позиционная; е — 4-я широкая ближе к себе.

Защиты следует выполнять вариативно. Чем больше сближается атакующий, тем ближе защитное действие обороняющегося. Защиты следует принимать вариативно впереди себя, ближе к туловищу, выше или ниже (рис. 145).

Защиты саблей принимаются преимущественно, подстановкой или отбивом. Значительно реже пользуются защитами отводом и уступающими.

Защиты с определением стороны нападения противника в ходе атаки — основной вид защит. Выполнение таких защит требует от спортсменов безошибочно определять сторону нападения противника в ходе его атаки и защищаться лишь в последний момент, при непосредственной угрозе получить удар.

В бою иногда целесообразны **защиты от ожидаемых нападений**, т. е. преднамеренное парирование атаки в определенной линии с последующим нанесением ответного удара (укола). Использование таких защит допустимо лишь в тех случаях, когда линия, избранная противником для атаки, точно предугадывается фехтовальщиком. Но в бою это можно осуществить не часто. Поэтому совершенствовать обусловленные защиты следует главным образом для шлифовки техники защитных и ответных действий. Такие защитные действия и защиты с определением стороны нападения получили название конкретных защит, так как движение парада точно соответствует стороне нападения.

Обобщающие защиты («ловля клинка») — частная разновидность защит. Они используются обычно преднамеренно, но иногда употребляются в бою и как привычные действия. В поединках на саблях такие защиты выгодны лишь как преднамеренные.

Применять их целесообразно в случаях, когда трудно предугадать вариант нападения противника: намерен ли он атаковать просто или с обманными движениями. Противодействуя противнику, фехтовальщик стремится достигнуть соприкосновения с его клинком благодаря удлиненному пути движения оружия в защите: ведь защитное прикосновение оружием к клинку противника дает право нанести ему ответный удар (укол).

Защиты второго намерения

Поскольку защиты второго намерения — действия преднамеренные, применение их требует от фехтовальщика точного знания привычных действий противников или безошибочного предугадывания их конкретных намерений. Однако, несмотря на свою тактическую сложность, выполняются обычные защиты с несколько увеличенной дистанции в момент парирования. Дистанция между участниками боя должна быть как бы неприемлемой для нанесения простого ответа и вынуждать атакующего фехтовальщика на продолжение схватки.

Защиты, применяемые с целью нанести противнику удар (укол) в ответной атаке, являются наиболее распространенными. Когда противник выполняет короткую простую атаку — действительную или ложную, он знает, что даже при успешном парировании его нападения он не получит ответного удара (укола), так как имеет запас дистанции. Создается ситуация, удобная для перехода в атаку на него.

Защиты, выполняемые с целью нанести противнику удар (укол) после парирования его повторной атаки, эффективны против фехтовальщиков, которые любят пользоваться повторными атаками.

Защиты, применяемые для нанесения противнику удара (укола) после парирования его контратаки на ответную атаку, — частный способ тактической борьбы. Такие защиты целесообразны против фехтовальщиков, пользующихся данной разновидностью контратак.

Защиты, выполняемые с целью нанести противнику удар (укол) в контратаке на его сложную повторную атаку, эффективны против фехтовальщиков, которые атакуют повторно с обманными движениями или действиями на оружие.

Отступление как способ защиты обычно применяется фехтовальщиками, стремящимися избежать получения удара (укола) от атакующего противника. Технически оно осуществляется шагами или бегом назад, однако нередко отход позволяет решить важную тактическую задачу — разрушить замысел противника. Защита отступлением может быть также и началом активной обороны. Избежав получения удара (укола) в атаке посредством отступления, нетрудно тотчас после окончания атаки противника самому перейти в атаку или нанести ему ответный удар (укол).

Ответные атаки и контрответы

Если наступательные движения осуществляются после отражения атаки противника, они называются ответными (сокращенно — ответами). Ответные атаки выполняются с выгодной, относительно сокращенной дистанции боя так же, как и в фехтовании на рапирах, с учетом специфики техники ударов.

Применяемые фехтовальщиками ответные атаки ударом (уколом) в заранее избранную линию поражаемой поверхности, как правило, результативны, если они выполняются с максимальной быстротой. Помимо таких ответов, выполняемых предельно быстро, фехтовальщики пользуются также ответами с ускорением, замедлением, задержкой и т. д. При автоматизации навыков спортсмены применяют ответы в обусловленную линию, как привычные действия.

Примерные ответы вооруженной рукой показаны на рис. 146 и 147.

Ответы второго намерения имеют ту же тактическую специфику, что и атаки второго намерения. К ним прибегают в тот момент, когда предугаданы контрдействия противника. Нанося ответ после парирования нападения противника, и попадая к нему в защиту, спортсмен стремится, учитывая ожидаемое противодействие противника, поразить его

ударом (уколом) во время продолжения схватки.

Ответы, применяемые с целью нанести противнику удар (укол) в контрответе, следует выполнять энергично и достаточно быстро, чтобы создать у противника иллюзию действительного удара (укола) и вызвать его на простой контрответ. Ответы, применяемые для нанесения противнику повторного удара (укола) на его сложный, задержанный или отсутствующий контрответ, выполняются сравнительно неглубоко, с легким прикосновением клинка к оружию противника, чтобы не вызвать у него рефлекторной попытки простого ответа.

Ответы (контрответы) в открывающуюся линию поражаемой поверхности целесообразны против фехтовальщиков, которые, попав в защиту, поспешно реагируют защитными движениями клинка, пытаясь закрыть одну из линий, или возвращают оружие в исходную позицию. Чтобы парировать ответ в открывающуюся линию, такому фехтовальщику придется преодолеть инерцию защитного движения оружия и изменить свое первоначальное решение о стороне парирования, а это решение потребует определенного времени, в течение которого противник может успеть нанести ответ.

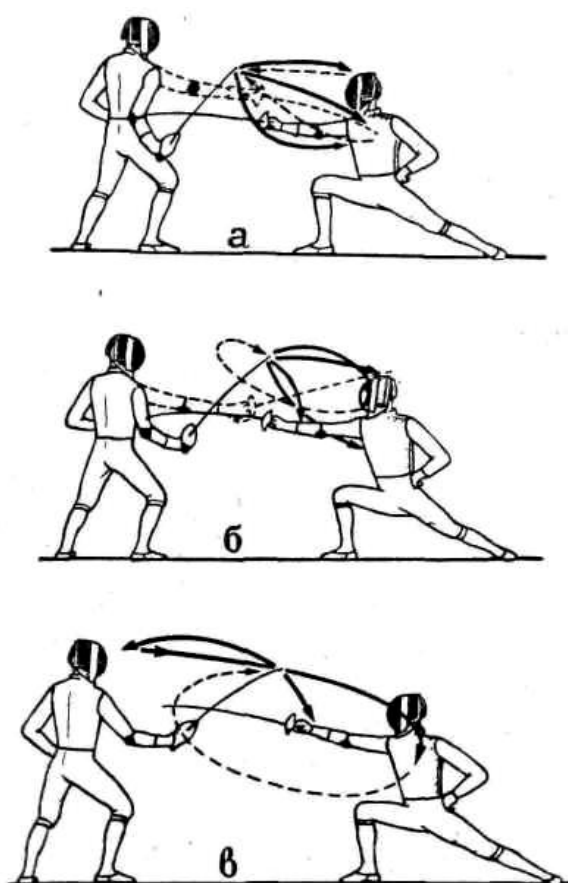


Рис. 146. Ответные атаки после 3-й защиты:

а—по голове укол прямо или переводом;
б—по руке, голове, левой щеке на себя, по правому боку; в—по левому боку на себя.

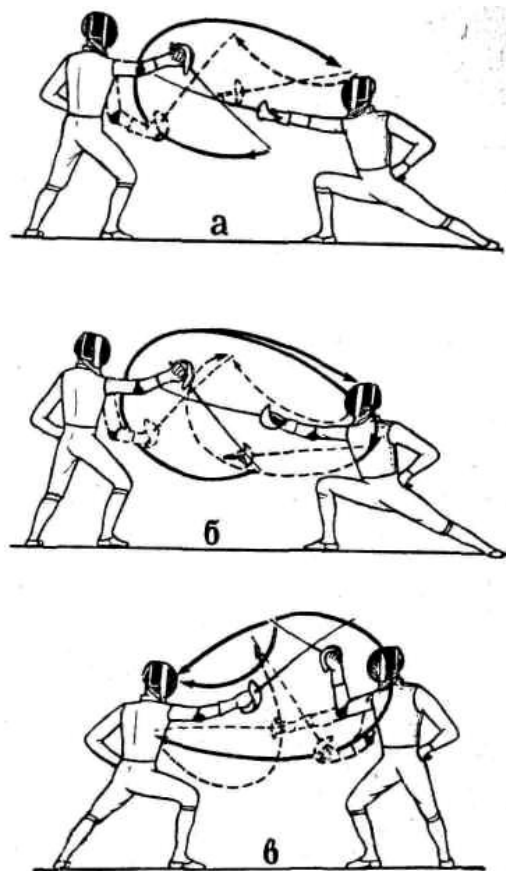


Рис. 147. Ответные атаки после 1-й и 6-й защит:

а—1-я защита и ответ по голове; б—1-я защита и ответ по голове, левой щеке и левому боку на себя; в—6-я защита, ответ по голове, правой щеке и по правому боку.

ОБУЧЕНИЕ ПРОСТЫМ БОЕВЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Групповое обучение. Примерные задания при обучении простым атакам, защитами и ответам:

1) дистанция ближняя, оружие вне соединения. Почувствовать различные удары: по голове (маске), по правому боку и щеке, по левому боку, щеке и уколу. Выполнять поочередно по 5—10 раз легким, коротким ударом лезвия. Принимая удар по маске, стараться не закрывать глаза;

2) со средней дистанции нанести серии ударов по руке партнера, который содействует

удару, меняя 4, 3, 2, 5, 1-ю позиции. Удары наносят легким прикосновением конца лезвия сверху, сбоку и снизу прямым движением, переводом и переносом. Тренировочный рукав спортсмена надевают поочередно. Упражнение длится 3—5 мин.;

3) упражняться в нанесении ударов по голове и защитах от них с выпадом попеременно. Первый боец наносит удар по голове, второй берет 5-ю защиту, на уход с выпада назад второй боец атакует, а первый берет 5-ю защиту и т. д. Выполнять непрерывно 10—15 раз подряд;

4) упражняться в нанесении ударов по правому боку, по голове и левому боку с защитами от них;

5) упражняться в нанесении ударов, но прибегать к защите в зависимости от видимого удара. Начинать удары вначале замедленно, а затем ускорять темп;

6) со средней дистанции первый боец стремится нанести удар по голове или прямой укол и остается на выпаде. Второй старается взять 5-ю или 4-ю защиту и дать ответ по голове;

7) то же упражнение, но после атаки первый боец уходит с выпада назад, а второй наносит ответный удар с выпадом.

Примерные задания на выполнение боевых действий с решением преимущественно тактических задач при обучении простым атакам, защитам от них и ответам:

1) со средней дистанции, оружие вне соединения — первому выбрать момент и нанести удар по голове, второму — защититься уходом шагом назад;

2) то же, но первому выбрать момент и нанести удар, второму взять 5-ю защиту. Действовать поочередно по 5—10 раз;

3) то же, но оба бойца передвигаются и стараются сохранить дистанцию. Выбрать момент, атаковать или защищаться;

4) то же, но первый боец атакует, а второй стремится взять 5-ю защиту и нанести ответный удар по правому или левому боку;

5) со средней дистанции действовать с выбором атаки (удар по голове или укол прямо). Второй боец принимает 5 атак и защит от них;

6) со средней дистанции поочередно выполнять 5 любых атак, защищаться и отвечать. Подсчитать общее количество ударов или уколов.

Индивидуальное обучение проводится параллельно с групповым. Совершенствуя движение удара (укола), необходимо сосредоточить основное внимание на усвоении следующих технических положений:

1) цельности и непрерывности движений вооруженной руки и оружия в направлении поражаемой поверхности тела;

2) прямолинейности движения вооруженной руки вперед в попытке удара (укола) и при возвращении назад в позицию;

3) выполнении четкого финального движения удара с ускорением за счет работы мышц пальцев и кисти;

4) точном направлении лезвия при нанесении ударов (уколов) по голове, боку, руке;

5) выполнении движения при ненапряженной работе вооруженной руки. Слегка опущенное правое плечо, прямолинейное положение головы, положение туловища в полупрофиль наилучшим образом способствуют этому;

6) очень чутком держании оружия, чередуя сокращение и расслабление мышц пальцев и кисти;

7) исключении лишних движений, предшествующих удару (уколу), так как они могут служить сигналами противнику.

В боях с различными противниками фехтовальщикам на саблях редко приходится парировать нападения в статическом положении. Обычно и сам спортсмен маневрирует, и оружие его либо производит какое-то подготавливающее движение, либо возвращается в наиболее выгодную позицию после неудачного нападения или сближения с противником и т. д. Поэтому нужно стремиться совершенствовать защиты в обстановке, соответствующей боевой. В бою на саблях распространены и выгодны защиты с одновременным движением назад. Можно применять защиты стоя на месте и даже с движением вперед, когда бойцу удастся предугадать глубину и быстроту сближения противника в атаке.

Парирование любого нападения противника (атаки, контратаки, ответы) предоставляет фехтовальщику возможность нанести ответный удар (укол). Осуществив защиту, спортсмен не только имеет тактическое право действовать активно, но и находится близко к противнику, который в этот момент вынужден от попытки нанесения удара (укола) перейти к обороне. Поэтому совершенствованию различных ответов с выбором действия нужно уделять значительное время.

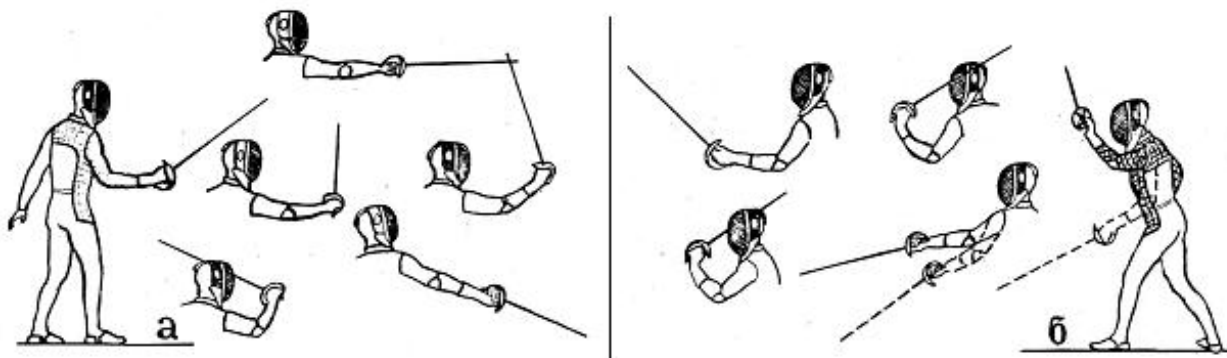


Рис. 148. Примерные начальные положения и движения тренера:
а — в правой стойке; б — в левой стойке.

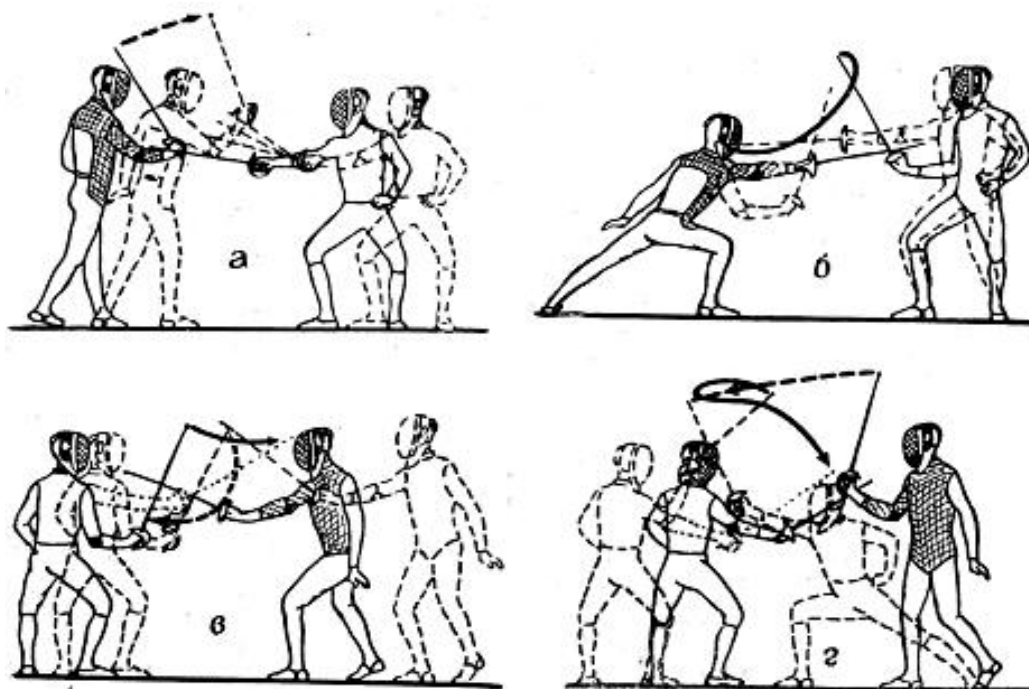


Рис. 149. Боевые действия тренера:
а — на замахах серия ударов по руке с шагом назад; б — завершающий удар по правому боку — 3-я защита ученика и ответ; в — атака тренера с шагом вперед — защита и ответ ученика с шагом назад; г — на замахах тренера удар по руке, а на его атаку с выпадом — 5-я защита, ответ по голове.

Указания по тренерской технике индивидуального обучения. Техника тренера в фехтовании на саблях отличается от фехтования на рапирах временными соотношениями движений, рубящими ударами и их амплитудой, а также изменением направления лезвия при ударах и уколах. Отдельные типовые положения и движения тренера по технике фехтования на саблях близки к технике фехтования на рапирах.

В наступательных действиях и обороне при индивидуальном уроке тренер должен разнообразить начальные положения и движения, выполнять их в правой и левой стойке, изменять позиционные положения оружия и варьировать амплитуду замахов (рис. 148, а, б). Приближая движения к боевым действиям, всемерно изменять направление движения

лезвия, амплитуду замаха вооруженной руки, разнообразить темп, ритм движений и дистанцию. Выполнять атакующие и защитные действия на месте, с шагом вперед, полувыпадом, с выпадом, на выпаде (имитируя в движениях бегом нападение), с шагом (скачком) — выпадом и броском «стрелой».

Необходимо овладеть упражнениями, в которых тренер действует вооруженной рукой прямолинейно, по дуге, кругу, с замахом и обманом. На опускание оружия тренером ученик наносит удар по руке, а затем переходит к действиям защиты или атакам. При этом тренер двигается обычными шагами вперед, ученик делает шаг назад и одновременно наносит отдельные или серийные удары по руке (рис. 149, а). Атакующие действия тренер завершает с шагом вперед, с полувыпадом или бегом (рис. 149, б—г), принимает ответ или развивает схватку.

СЛОЖНЫЕ ДЕЙСТВИЯ НАСТУПЛЕНИЯ И ОБОРОНЫ

Сложные атаки

Атаки с обманом, создающие для обороняющегося полную иллюзию наступления, по технике выполнения отличаются от попыток нанесения удара (укола). Отличие это заключается в неполном выпрямлении вооруженной руки в обмане.

Обманные движения и движения удара (укола) выполняются на фоне выпрямления вооруженной руки за счет супинированного и пронированного движения предплечья и кисти, а также правильной работы пальцев.

Распределение времени на обманные движения и удар (укол), а также на начало обманного движения в процессе сближения атакующего с противником зависит от глубины атаки и количества обманных движений. При атаке с выпадом или «стрелой» со средней дистанции к обманным движениям переходят одновременно с началом сближения в атаке с глубокими целенаправленными движениями оружием.

При атаке с дальней дистанции с шагом или скачком вперед и одним обманом движение оружия целесообразно начинать не в начале передвижения ногами (вооруженную руку сохраняют в положении «к бою» и выпрямляют только для обмана и атакующего удара), а в конце шага (в атаке с шагом и выпадом) или в момент сближения в атаке «стрелой». При выполнении нескольких обманов с дальней дистанции во время сближения с противником глубину и быстроту движения оружием постоянно увеличивают.

Вариантом атак с обманами являются атаки с паузами (задержками). Использование их целесообразно против противников, имеющих в обороне преднамеренные обобщающие защиты. Техника действий оружием при выполнении атаки с паузой отличается быстрым, но небольшим по глубине посылом острия клинка вперед с кратковременной задержкой. Короткий посыл оружия позволяет избегать соприкосновения с защитой противника.

Атаки с действием на оружие применяются для отвода угрожающего оружия противника.

Батманы (удары по оружию) выполняются за счет движения в лучезапястном суставе, лезвием или обухом средней части клинка, а захваты — средней или сильной частью клинка. Действия на оружие проводятся на фоне общего продвижения оружием вперед при незначительном смещении гарды в сторону батмана (захвата). Конечные положения, определяющие момент соприкосновения с оружием противника, должны соответствовать техническим нормам позиций, от которых батманы и захваты получают свое название (например, батман в 4-ю позицию, захват во 2-ю позицию и т. д.).

Движение оружием в попытке батмана должно быть максимально быстрым и возможно более коротким и внезапным, иначе противник сумеет, убирая свое оружие, избежать батмана и контратаковать в открывшуюся линию. В связи с этим особое значение имеет выбор наиболее целесообразных исходных положений оружия, предшествующих применению определенных атак с действием на оружие.

В фехтовании на саблях наиболее распространены действительные батманы. Во время их выполнения необходимо стремиться к слитности и прямолинейности движений батмана и

удара (укола) в направлении поражаемой поверхности противника. Ложные батманы и захваты отличаются обычно меньшей силой соприкосновения с оружием.

Характер соприкосновения с оружием противника находится в прямой зависимости от конкретных тактических задач, стоящих перед выполнением боевых действий. В технике выполнения батманов и захватов известно много вариантов. Действительные батманы в отдельных схватках целесообразно выполнять с легким, едва чувствительным ударом по клинку противника, или с энергичным ударом, скользящим вдоль плоскости клинка противника, или с сильным скользящим движением по клинку противника в направлении на себя в виде скользящего батмана. При выполнении захватов следует применять скольжение вдоль клинка с едва заметным, не вызывающим у противника защитной реакции, нажимом.

Комбинированные атаки включают в себя как составные элементы действия на оружие и обманные движения. Применяются трехтемповые и многотемповые атаки, состоящие из действия на оружие, одного или нескольких обманных движений и удара (укола). Техника выполнения каждого из элементов движения ничем не отличается от техники выполнения движений в атаках соответствующего вида.

Атаки с двумя или несколькими вариантами завершения целесообразны, когда надо выполнить одну из нескольких конкретных тактических задач в результате реагирования на действия противника перед началом атаки или на его противодействие на начавшуюся атаку. Преимущество, которое получает фехтовальщик, состоит в том, что вариант завершения атаки он избирает в момент ее начала или даже в ходе самой атаки.

Атаки с ударами в открывающуюся линию выгодны тем, что противнику для парирования такой атаки приходится преодолевать инерцию подготавливающего или защитного движения оружия в противоположном направлении. На преодоление этой инерции требуется несколько большее время, чем то, которое затрачивает защищающийся, парируя атаку из статического положения. Следовательно, атакующий фехтовальщик получает временное преимущество и может легче нанести удар (укол) противнику. Точно так же всякое обманное движение в открывающуюся линию вызывает несколько позднюю, но бурную защитную реакцию противника, что во многом облегчает нанесение удара (укола) в атаке.

Атаки с задачей нанести удар (укол) в атаке или парировать возможную контратаку противника целесообразно применять в бою, когда противник удачно маскирует свое намерение защищаться или контратаковать. В подобных ситуациях боя оказываются наиболее результативными атаки с совмещенными тактическими задачами нанесения удара (укола) или парирования возможной контратаки противника по ходу сближения с ним. В фехтовании на саблях они применяются особенно широко, потому что каждый боец пользуется разнообразными контратакующими действиями и сам постоянно рискует получить опережающий удар (укол) противника.

Сложные защиты и ответы

Сложные защиты в фехтовании на саблях в связи со значительной поражаемой поверхностью применяются изредка в сочетании с различными способами передвижений шагом, скачком и бегом в наступлении и обороне.

Сложными защитами пользуются от ожидаемых атак, причем амплитуда защит минимальная, защиты чаще только обозначаются для того, чтобы успеть отразить конечную атаку противника.

Наиболее типичны сочетания прямых защит 4-й и 3-й или 5-й и 3-й. Из положения оружия, опущенного вниз, выполняют сочетания полукруговых и прямых защит 3-й и 1-й, 4—3-й и 5-й и т. д. К сложным защитам прибегают для совершенствования техники перехода от одной защиты к другой. Сложные защиты в методических целях можно сочетать с контратакующим ударом по руке.

Сложные ответы с одним или несколькими обманами целесообразны, когда противник после неудачной атаки остро реагирует и пытается защититься от предполагаемого ответа. Наиболее часто применяются следующие сложные ответы:

- 1) после 3-й защиты обман на голову и ответ по левому боку;
- 2) после 5-й защиты обман на правый бок и ответ по голове или левому боку;
- 3) после 2-й защиты обман на правую щеку и ответ по левому боку или укол прямо;
- 4) после 4-й защиты обман на голову и ответ по левому боку;
- 5) после 3-й защиты обман на правую щеку, левый бок и ответ по голове.

Широкое применение в фехтовании на саблях находят ответы (или контрответы) с выбором линии нанесения удара в ходе начавшегося ответа. Осуществляются подобные ответы с паузами в защите или с несколькими обманными движениями. Парировав атаку или ответ противника, следует быстро начать обманные атакующие движения, чтобы использовать благоприятную ситуацию боя и вызвать у противника наиболее бурную и продолжительную защитную реакцию, принимая тем временем решение о линии нанесения удара в ходе ответной атаки. Ложные ответы, применяемые для нанесения противнику повторного удара (укола) на его сложный, задержанный или отсутствующий контрответ, следует выполнять сравнительно неглубоко, с легким прикосновением клинком к оружию противника, чтобы не вызвать у него рефлекторной попытки простого ответа. Ложные ответы с целью парировать контрответ противника и нанести ему контрответ выполняют быстро и энергично, чтобы вызвать у противника попытку простого ответа.

РАЗВИТИЕ БОЕВЫХ УМЕНИЙ В ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ ДЕЙСТВИЙ

При совершенствовании двигательной структуры приемов боец приобретает навыки выполнения боевых движений в условиях, когда его внимание преимущественно обращено на техническую сторону проведения приема. В боевой обстановке внимание фехтовальщика переключается на поддержание необходимой дистанции, на восприятие и реагирование на действия противника, на тактическую сторону боя. Поэтому специальная тренировка, направленная на совершенствование боевых реагирований фехтовальщика, заставляет спортсмена распределять свое внимание как на техническую сторону выполнения движений, так и на оценку обстановки, на мгновенное принятие решений, поддержание дистанции и т. п. Упражнения на совершенствование технических навыков в процессе развития и специализирования реакции развивают чувство боя, значительно расширяют тактический кругозор фехтовальщика. Сам технический навык в значительной степени автоматизируется и расширяется при выполнении приемов на фоне распределенного внимания.

Задачи и упражнения на совершенствование боевых действий в процессе развития специализированной зрительной и тактильной реакции фехтовальщика подбираются из ситуаций, возникающих в бою.

Тренер может использовать и упражнения условного характера (тренируемые движения непосредственно переносятся в бой), имеющие большое учебное значение и развивающие какую-либо из качественных сторон подготовки фехтовальщика.

Действовать с максимальной быстротой, реагируя на тактильные сигналы. В фехтовальном бою выполнение боевых действий, требующих проявления тактильной реакции, проходит в сочетании со зрительным контролем, например, применение защит подстановкой с последующим ответом. Упражнения на защиты являются лучшим средством развития быстроты тактильной реакции. Чередуя глубину атак, а также различную силу удара по оружию ученика, тренер добивается от него быстрее начала ответного удара. Необходимо также совершенствовать тактильную реакцию в упражнениях, исключающих зрительный контроль. Тренируемый выполняет их с закрытыми глазами.

Защищающийся фехтовальщик должен также улавливать разницу между действием на свое оружие, которое проводит атакующий, и защитным соприкосновением с оружием противника, после которого парировавший получает право ответа. Соприкосновение клинка атакующего со стороны лезвия с сильной частью клинка защищающегося дает последнему право ответного удара.

Атаковать, контратаковать, наносить ответный удар в открывающуюся линию. Атака, контратака, ответ в открывающуюся линию имеют самостоятельное практическое значение как боевые действия, а обманное движение оружием в открывшуюся линию

вызывает более бурную защитную реакцию. В подобных нападениях боец действует оружием в противоход защитному движению противника.

Начинать тренировки следует с простых атак, контратак, ответных ударов на открытие тренером определенной линии. При достижении технической безошибочности ведения клинка перед учеником ставится задача мгновенного определения направления и выполнения атаки, контратаки, ответного удара на произвольное открытие одной из линий, добиваясь сохранения техники ведения клинка. Затем осваиваются атаки с обманами, комбинированные атаки, сложные ответы с выбором стороны нанесения удара в ходе наступления.

Защититься, определяя сторону нападения противника во время его атаки, контратаки, ответного удара. Время, которое необходимо противнику, чтобы сблизиться в атаке и попытаться нанести удар или выполнить ответ после защиты, в большинстве случаев достаточно для определения защищающимся направления неожиданной атаки, ответа и успешной попытки защититься.

Тренировка будет действенной, если ученик не сумеет предугадать сторону нападения, а вынужден будет определять ее в ходе атаки, контратаки или ответа тренера.

Сохранять определенную дистанцию и действовать, реагируя на изменение дистанции. Кроме общеизвестных заданий в маневрировании и продолжении схватки в глубину на разрыв дистанции противником необходимо использовать специальные задачи на дистанционное взаимодействие с противником, сохранение необходимой дистанции, диктуемой ходом тренировочной схватки, усложняя ими тренировку простых и сложных действий. Упражнения строятся на базе типичных боевых ситуаций и позволяют тренеру произвольно варьировать построение схваток, а также осуществлять контроль над выполнением рубящих ударов, уколов и основных защит. На занятиях с фехтовальщиками старших разрядов дистанционные упражнения лучше всего применять в начале урока как разминочные, для настройки тренируемого.

Защищаться только от действительной атаки и не реагировать на обманы. Важно добиться от ученика, чтобы он не пытался защищаться, если нет непосредственной угрозы получить удар (укол). Ученик должен защищаться, только когда противник приблизится и сможет нанести укол. Для развития точности реакции у занимающихся тренеру необходимо чередовать атаки с различных дистанций, варьируя их по глубине, и добиваться, чтобы ученики отвечали только на действительные атаки.

Соизмерять быстроту и длину атак, ответов и глубину защитных движений оружием с дистанцией и действиями противника. Выполнять в боях атаки и ответы стандартной длины невыгодно, поскольку короткая атака на отступающего противника не достигает цели, а атака с излишним сближением позволяет противнику успешно контратаковать. Глубина движения вооруженной руки назад в попытке защититься и глубина движений вперед в атаках (ответах) зависят от расстояния до противника и точно соответствуют этому расстоянию.

Научившись управлять скоростью своих движений, спортсмен сумеет произвольно выбирать необходимую быстроту действий, дистанцию и, точно соблюдая их, поражать противника ударом.

Инициативно продолжать незавершенные схватки. После небольших задержек из-за неудавшейся атаки или контратаки быстро продолжить схватку, используя паузы для внезапной атаки.

Изменять намерение в ходе действий наступления и обороны. Излишне ранняя попытка противника защититься позволяет атакующему (наносящему ответ) заметить направление защитного движения и, изменив путь своего клинка, нанести удар в другую линию. Атакующий может парировать по ходу сближения неожиданную контратаку противника, выполненную недостаточно глубоко.

Следует различать простые атаки (ответы) от сложных. Простые атаки можно парировать, на них наносят ответные удары. Атаки с несколькими обманами опережают контратакой, а ответы с несколькими обманами — повторными ударами (уколами).

Применение подготавливающих действий в наступлении и обороне. Изучение

возможностей применения подготавливающих действий и вариантов тактического обманывания обогатит и расширит технический кругозор фехтовальщика, а также поможет ему быстрее распознавать и оценивать встречающихся противников, находя активные способы достижения победы над ними. Тренерам следует подбирать упражнения для занятий с учетом технической, тактической подготовленности каждого спортсмена, его боевых способностей и умений. Эти упражнения следует проводить с изменением темпа, ритма, амплитуды движений и дистанции, а также глубины атакующих и защитных движений тела и вооруженной руки.

Действия разведки. К средствам разведки защитных и контратакующих намерений спортсмена относятся: ложные атаки, выполняемые в форме основных, но несколько короче в глубину; начальные движения рубки и укола, а также действия на оружие с одновременными сближениями шагами вперед или наклонами туловища и т. д. К средствам разведки наступательных намерений спортсмена относятся: отступления; ложные парирования на дистанции, превосходящей ту, которая нужна для нанесения простого ответа; ложные попытки контратаковать и т. д.

Действия маскировки. В качестве средств маскировки атак в фехтовании на саблях широко применяются: медленные сближения, движения оружием, не создающие угрозы нападения, ложные атакующие действия, отступления; ложные движения и жесты, выражающие намерения фехтовальщика защищаться, отступить или контратаковать и т. д., но не атаковать. Используя в бою эти специальные действия, обычно удается ослабить настороженность противника или переключить его внимание на другие элементы тактической борьбы и успешно произвести атакующие действия.

Для маскировки и контратаки фехтовальщикам на саблях недостаточно применять только действия, побуждающие противника начать атаку. Нужно вызвать у него желание совершать сложные атаки со значительным сближением. Средством для этого могут быть отступления, сближения, различные ложные движения оружием, выражающие намерения обороняться. Если противник в борьбе с контратаками использует атаки с целью парировать контратаку по ходу сближения в атаке, то маскировка стороны нанесения удара в контратаке может принести успех в том случае, если противник угадал, что против него будут применены контратакующие действия.

При активном использовании в бою защитных действий с последующими ответными ударами (уколами) бойцы могут применять в качестве средств маскировки разные движения туловищем, незначительные отступления, ложные парирования и т. д.

Действия маневрирования в боях на саблях во многом такие же, как и в фехтовании на рапирах. Для маневрирования применяются разнообразные передвижения (на дистанции более удаленной, чем во время боя на рапирах, из-за возможности ударов по руке), игра оружием в перемене позиций, разнообразные вызовы и угрозы оружием, телом и ложные действия.

Большую роль при маневрировании играют изменения глубины, быстроты и ритма действий.

Изменение глубины атакующих и контратакующих действий, отступлений или сближений при попытке парировать с последующим ответным ударом может иметь решающее значение для воспроизведения в бою тактических замыслов. Умышленно увеличивая или сокращая путь, который противнику предстоит преодолеть в атаке, контратаке, при нанесении ответа, или, изменяя глубину своих действий, обычно удается поставить противника, запаздывающего защититься или контратаковать, перед фактом получения удара. Изменение глубины боевых действий облегчает фехтовальщикам парирование и опережение атак противника.

Изменение быстроты и ритма выполнения атак и ответов — выгодное средство тактического обманывания, которое совершается за счет чередования боевых действий, выполняемых с различной быстротой. Если боец настроил противника на быстроту действий, а последующие действия нападения или обороны ускоряет или замедляет, то противник рискует получить удар, опоздав защититься, осуществить контратаку, или, наоборот, пытаясь защититься чересчур поспешно.

Изменение амплитуды движений рубки и защит также может быть средством тактического обманывания. Преднамеренно увеличивая амплитуду движения оружием, обозначающего попытку в подготавливающей атаке (ответе), боец убеждает противника в том, что он может опередить удар (укол) в атаке контратакой или выполнить повторный удар. Увеличение амплитуды движения оружия в защите как бы позволяет противнику успешно произвести быструю атаку, против которой расширенные защиты обычно несостоятельны. Однако, изменив амплитуду движения оружием в действительной попытке нанести удар (укол) или в попытке защиты, боец успешно завершает схватку.

Широкое место в маневрировании на саблях занимают разнообразные вызовы противника на желаемые действия. В боях на саблях трудно отличить вызовы от подготовки атаки. Они взаимосвязаны, похожи и часто применяются вместе при решении одной и той же тактической задачи. Однако сущность их различна. Действия подготовки направлены на то, чтобы отвлечь внимание противника от подготавливаемого боевого действия или от каких-либо важных для бойца компонентов взаимодействия с противником. Вызовы, наоборот, заставляют противника сосредоточиться на определенной (избранной бойцом) стороне боя, принять ошибочное тактическое решение и на основе его неверно выбрать основное действие для наступления или обороны. Заранее зная, какие ошибки должен допустить противник, боец получает реальную возможность найти конкретный вариант противодействия и, осуществив его, успешно нанести удар (укол). Преимущество спортсменов, которые активно вызывают противников на определенные действия, как раз и состоит в том, что они заблаговременно предвидят ход задуманной схватки, могут эффективно применять контрдействия для достижения победы.

К средствам вызовов относятся различные положения, движения оружием и телом, а также боевые действия, побуждающие противника атаковать или контратаковать, защищаться и наносить ответные удары (уколы). Умение вызывать противника на желаемые действия — сложнейшее из тактических обманываний, требующее длительного освоения.

Прежде чем вызвать противника на атаку с целью ее парирования, необходимо помнить, что с обманными движениями сравнительно легко контратаковать, но чрезвычайно трудно парировать. Простую же атаку, наоборот, не трудно парировать, но почти невозможно контратаковать. Это своеобразие боя на саблях учитывает и противник, когда готовит нападение. Вступая в тактическую борьбу с противником и намереваясь парировать атаку, фехтовальщик должен применять такие подготавливающие действия, которые бы вызвали у противника желание применить простую атаку. Исключением может быть вызов на атаку с действием на оружие или обманными движениями и попыткой нанести удар в определенной линии.

Вызывая противника на атаку с целью ее контратаковать, боец должен убедительно показать, что он настроен только обороняться, и тем самым побудить противника атаковать с обманными движениями.

Наиболее трудно бороться спортсменам против контратак со сближением. Излишнее сближение при вызове такой контратаки может привести к опозданию защиты, а излишне глубокая атака позволяет противнику опередить ее ударом (уколом). Если же фехтовальщик вызвал противника на контратаку и ожидает ее с выпадом или «стрелой», в качестве средств противодействия выгоднее всего использовать незначительные сближения с парированием, простые атаки, атаки с действием на оружие, выполняемые с максимальной быстротой. При вызове противника на контратаку движением только оружия (стоя на месте) или с небольшим отступлением наиболее распространенными и эффективными контрмерами будут атаки, применяемые с целью парировать контратаку по ходу сближения в атаке, и быстрые атаки с ударами по ближайшей части поражаемой поверхности.

В действиях второго намерения следует развивать инициативу, решительность выполнения выразительных ложных атакующих ударов, точность расчета дистанции и движений оружием при снятии ответа противника и завершения контрответа на выпад. Если бойцу известны привычные реакции противника и постоянно применяемые им в бою действия, имеет смысл в некоторых случаях не пользоваться подготавливающими действиями как вызовами, предшествующими началу схватки. Движение вызова можно

осуществлять в ходе выполнения противником действительной атаки или в стремительном сближении с противником, за время которого он просто не успеет найти необходимые контрдействия и потому будет вынужден использовать привычке действия.

Глава IX. ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Термин «шпага» на разных языках произносится по-разному: на французском — еpee (эпе), на английском — epee (эпи), на итальянском — spada (спада), на испанском — espada (эспада), на немецком — degen (деген), на венгерском — parbajtor (парбайтор).

Шпага — холодное, преимущественно колющее оружие с эфесом и длинным (до 1 м) клинком трех-, четырех- или шестигранной формы.

Возникла шпага еще в древнем мире, а в период средневековья она вытеснила тяжелый меч. Легкая колюще - рубящая шпага использовалась как воинское и дуэльное Оружие. В России Петр I в 1708 г. вооружил боевой шпагой всю пехоту русской армии. Шпага в то время использовалась в утилитарных целях. Для обучения «шпажному искусству» дворянства была разработана «рапирная наука». Фехтование культивировалось в военных учебных заведениях, училищах и гимназиях.

Зарождение отечественной школы спортивного фехтования на шпагах следует отнести к началу XX в. в связи с открытием в 1908 г. в Петербурге Главной гимнастическо-фехтовальной школы, подготавливающей преподавателей фехтования, которые проходили обучение по всем видам оружия. Развитие шпажного спортивного оружия, применявшегося в России, можно проследить на рис. 150.



Рис. 150. Спортивные шпаги с различной мантировкой и наконечниками — от петровской шпаги с закругленным, затупленным концом до электрошпаги с наконечником цилиндрической формы.

Особенности фехтования на шпагах

Шпага, как и рапира, — колющее спортивное оружие. Шпага отличается от рапиры несколько увеличенными габаритами и весом.

Фехтование на шпагах имеет много общего с фехтованием на рапирах. Эта общность определяется большим сходством выполнения технических приемов и тактических действий.

Бой на шпагах характеризуется специфическими особенностями, которые вытекают из правил соревнований, определяющих наибольшую поражаемую поверхность тела для нанесения уколов (туловище, руки, ноги, голова). Кроме этого, в бою на Шпагах отсутствует фактор тактической правоты для фехтовальщика, начавшего атаку, т. е. одновременные уколы засчитываются обоим противникам.

К соревнованиям по фехтованию на шпагах допускаются только мужчины и юноши

старшего возраста. Бои проводятся на один современное пятиборье), пять и десять уколов, соответственно чему чистое время боя составляет 3, 6 и 10 мин. Поле боя (фехтовальная дорожка) вдвое длиннее рапирного и равно 24 м (ширина 1,8—2 м), что дает наибольшие возможности для маневрирования и глубоких отходов во время боя, который проходит в большем отдалении фехтовальщиков друг от друга, чем в бою на рапирах.

В бою на шпагах нет постоянно следующих друг за другом в определенной последовательности движений, выполняемых в неизменном ритме и темпе. Все действия бойца протекают в непрерывно меняющихся условиях, поэтому связь и последовательность выполняемых приемов постоянно изменяются.

Большая подвижность спортсмена на фехтовальной дорожке, разнообразие и легкость передвижений, высокая требовательность к скорости и точности управления клинком во всех действиях, необходимость применения значительной силы мышц вооруженной руки при управлении оружием, скорость ориентировки в действиях и возможность многогранно использовать тактику отдельных действий в бою являются характерными особенностями фехтования на шпагах.

Возможность поражать уколами различные части тела, в том числе руки и ноги, которые являются весьма уязвимыми местами, создает условия для вариативности атакующих действий. Это обстоятельство отражается и на обороне, в которой широко используются защиты оружием, отходом и уклонением, выполняемые в сочетании с контратакующими уколами. Ведя бой, фехтовальщик всегда должен помнить о возможных встречных уколах. Он должен обладать умениями своевременно на них реагировать оппозицией или контратакой.

В юношеском возрасте обучение фехтованию обычно начинают с фехтования на рапирах. Однако, как показывает опыт работы с юношами ведущих советских тренеров, обучение можно с успехом начинать и непосредственно с фехтования на шпагах.

На занятиях с юношами младшего возраста для облегчения веса оружия и большей безопасности при нанесении взаимных уколов пользуются комбинированным оружием — рапирным клинком с утопающим электронаконечником и гардой от шпаги.

Оружие, электрофиксатор и снаряжение

Шпага (рис. 151) — колющее спортивное оружие со специальным электрофицированным устройством. Она состоит из тех же основных частей, что и рапира, но с некоторыми изменениями их формы и габаритов.

Клинок шпаги изготавливается из высококачественных сортов стали. Он имеет трехгранное сечение (рис. 151, г) с проходящими по всей длине его сторон пазами (долами). Одна из сторон несколько шире двух других и обращена вверх. В ней помещаются (приклеиваются) два изолированных провода, которые с одной стороны соединяются с контактами наконечника шпаги, а с другой — с контактами штепсельной колодки, находящейся с внутренней стороны гарды. Утонченный конец клинка заканчивается круглым сечением диаметром не менее 4 мм с нанесенной на нем резьбой (длина нарезки 3,5—4 мм), на которую навертывается специальный электрофицированный наконечник (рис. 151, а). Утолщенный конец клинка переходит в стержень (хвост), на который монтируется гарда, штепсельная колодка (рис. 151, к, л), кожаная или войлочная прокладка, рукоятка и соединительная гайка. Длина рабочей части клинка, включая наконечник, не более 910 мм, стрела прогиба — не более 10 мм. Клинок шпаги не должен быть излишне жестким во избежание травмы. В то же время при чрезмерной гибкости клинка затрудняется управление острием шпаги.

Шпажная гарда (рис. 151, ж) в отличие от рапирной имеет эксцентрическую форму. Диаметр гарды — не более 135 мм, ее глубина — от 30 до 55 мм. Такая конструкция обеспечивает наилучшую защиту кисти и предплечья вооруженной руки спортсмена. Рукоятка шпаги бывает двух видов: простая (французская) и типа «пистолет» (рис. 151, з, и). Длина ее, включая гайку, не должна превышать 232 мм.

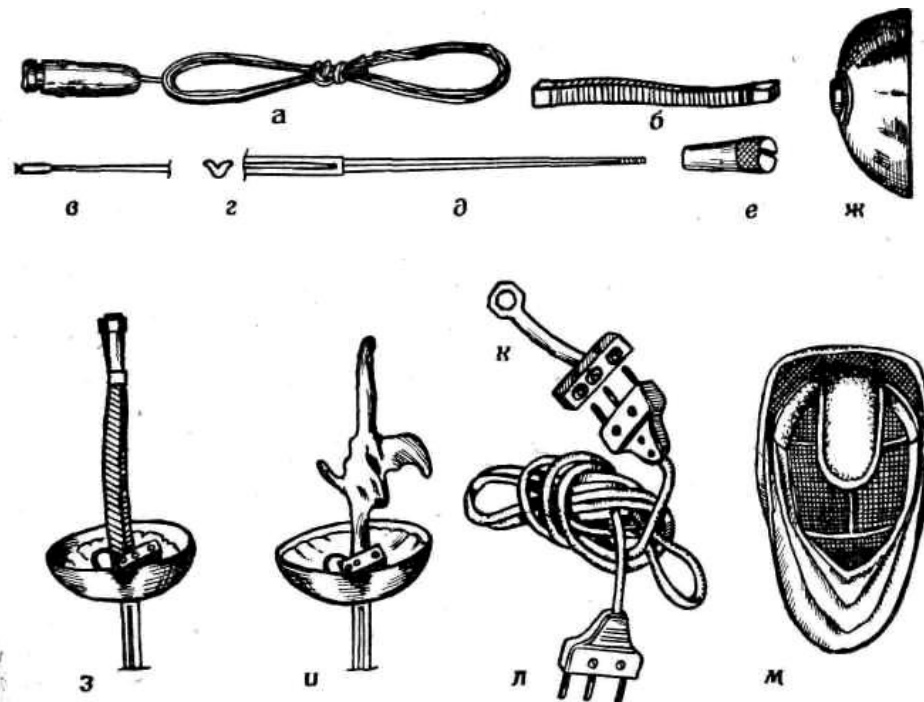


Рис. 151. Электрофицированная шпага, ее составные части и маска:

а — наконечник с проводком; *б* — рукоятка; *в, г, д* — клинок шпаги; *е* — гайка-противовес; *ж* — гарда; *з* — шпага с прямой рукояткой; *и* — шпага с пистолетной рукояткой; *к, л* — личный шнур со штепсельной колодкой с трехштыковой вилкой; *м* — шпажная маска с двойным рядом прочной предохранительной проволоки с лицевой части.

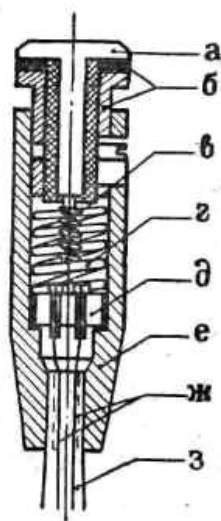


Рис. 152. Общий вид электрофицированного наконечника шпаги.

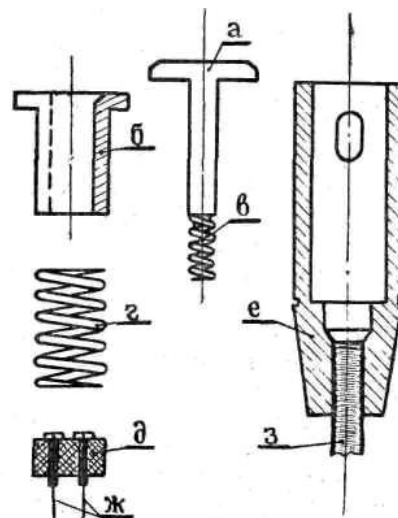


Рис. 153. Наконечник шпаги в разобранном виде:

а — головка со стержнем, *б* — втулка стержня; *в* — контактная пружина, *г* — возвратная пружина, *д* — эбонитовая шайба с двумя латунными контактами, *е* — металлический полый цилиндр с внутренней резьбой, *ж* — две трубочки — изоляторы проводов, *з* — острие клинка шпаги.

Способ держания шпаги, т. е. расположение пальцев на рукоятке, зависит от ее формы и аналогичен способу держания рапиры. Держание шпаги с простой рукояткой ближе к гайке не рекомендуется, хотя острие шпаги несколько приближается к противнику («удлинение» шпаги). Этот максимальный выигрыш в расстоянии не играет существенной роли во время ведения вольного боя. Боец, применивший такой способ держания, ухудшает свои возможности в точном управлении шпагой, особенно в сложных многотемповых завязках. Кроме того, его кисть менее защищена гардой. По тем же соображениям не следует применять рукоятку типа «пистолет» с чрезмерно удлиненной передней частью. При начальном обучении следует рекомендовать шпагу с простой рукояткой, так как она способствует лучшему освоению основ техники движений вооруженной рукой при

выполнении подготавливающих и боевых действий. В процессе дальнейшего совершенствования в зависимости от индивидуальных склонностей спортсмен может выбрать себе шпагу с «пистолетной» рукояткой.

Электрофицированный наконечник шпаги (рис. 152) в отличие от рапирного работает по принципу замыкания электроцепи. Его составные части показаны на рис. 153.

Бои на шпагах проводятся на специальных металлических дорожках. Их назначение — исключить фиксацию аппаратом уколов, нанесенных в дорожку. Этот фактор имеет важное значение при судействе, когда укол наносится в ногу спортсмена (уколы в дорожку аппаратом не регистрируются). Аппарат не фиксирует уколы, наносимые в гарду или другие металлические части шпаги партнера.

Снаряжение фехтовальщика на шпагах аналогично снаряжению рапириста, кроме электрокуртки. Костюм для ведения боя на шпагах (куртка и брюки) имеет в основном тот же фасон, что и костюм рапириста, но шьется из более плотной белой материи с дополнительными предохранительными прокладками в области подмышечной впадины вооруженной руки. Брюки имеют такой же покрой, что и брюки бойца на рапирах, но с несколько удлиненным поясом. Изготавливаются они из такого же плотного материала, как и куртка.

Для предупреждения травм спортсмен должен иметь под курткой предохранительный набочник с длинным рукавом, надеваемым на вооруженную руку. Он изготавливается из плотного материала и дополнительно защищает часть груди и бок спортсмена, направленные в сторону партнера.

Все фехтовальщики мужчины и юноши должны иметь жесткую раковину или плавки из плотного материала, подбитые ватой. Гетры (белого цвета) выполняют защитные функции — они предохраняют голени от болевых ощущений в момент поражения их уколом.

Шпажная маска состоит из тех же частей, что и рапирная, но имеет более прочную металлическую сетку, которая не деформируется от уколов шпагой. Для большей прочности с внутренней стороны сетки монтируется дополнительный проволоочный каркас (см. рис. 151, м). Он состоит из одного вертикального остова, разделяющего маску на две равные половины. Подбородник шпажной маски надежно прикрывает горло и шею спортсмена.

Перчатка, надеваемая на вооруженную руку, изготавливается из мягкой кожи для лучшего ощущения рукоятки шпаги и более свободного движения кисти и пальцев спортсмена. Предохранительная крага перчатки (несколько удлиненных размеров) имеет в передней части специальное отверстие для электрошнура.

Все защитные приспособления должны содержаться в полной исправности, так как большинство травм — результат недоброкачественного снаряжения. После тренировочных занятий или соревнований спортсмен должен просушить свое снаряжение, а маску и перчатку протереть дезинфицирующим раствором. Тренироваться в боевых действиях без защитных приспособлений категорически запрещается.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ И ОБУЧЕНИЕ ИМ

Держание шпаги и управление клинком. Рукоятки шпаги отличаются от рапирных в основном лишь несколько большими габаритами. Способ держания рукоятки шпаги такой же, как и рапиры (рис. 154, а, б). Расположение пальцев на рукоятке должно обеспечивать возможность выполнять шпагой точные и быстрые движения, сохраняя при этом способность тонко воспринимать характер действий противника в момент соприкосновения клинков. Излишнее мышечное напряжение вооруженной руки, чрезмерное сжатие рукоятки пальцами, особенно в момент выполнения боевых действий, отрицательно сказывается на скорости и точности движений.

Грубой ошибкой считается держание рукоятки с выпрямленным вдоль указательным пальцем, так как он является ведущим в управлении оружием. Правильное расположение пальцев на рукоятке, точное распределение мышечных усилий вооруженной руки в момент выполнения боевых действий, совершенствование способности воспринимать действия противника по характеру соприкосновения оружием — основное, за чем должен следить

фехтовальщик на тренировке.

Боец на шпагах должен хорошо чувствовать острие клинка, тонко и точно управлять им за счет работы кисти и пальцев. Управление клинком шпаги отличается от управления клинком рапиры тем, что оно проходит на более выпрямленной вооруженной руке или с одновременным ее выпрямлением, при обязательном перемещении гарды в линии клинка противника для создания оппозиции при движении острия к цели.

Для овладения управлением клинком шпаги применяются такие же упражнения, как и в фехтовании на рапирах, но с более мелким движением острия шпаги ближе к центру боевой плоскости, с одновременным движением гарды и вооруженной руки вперед и оппозицией в конечных положениях.

Строевые положения и движения в фехтовании на шпагах такие же, как и в фехтовании на рапирах. При переходе в положение «к бою», левую ногу отставляют назад на полторы ступни. Остальные приемы — строевая стойка, исходное положение, приветствие, положение «подвысь», переход в положение «к бою», сбор и положение «вольно», — аналогичны движениям на рапире.

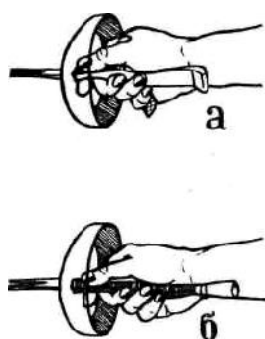


Рис. 154. Способ держания шпаги:
а — с пистолетной рукояткой;
б — с прямой рукояткой.

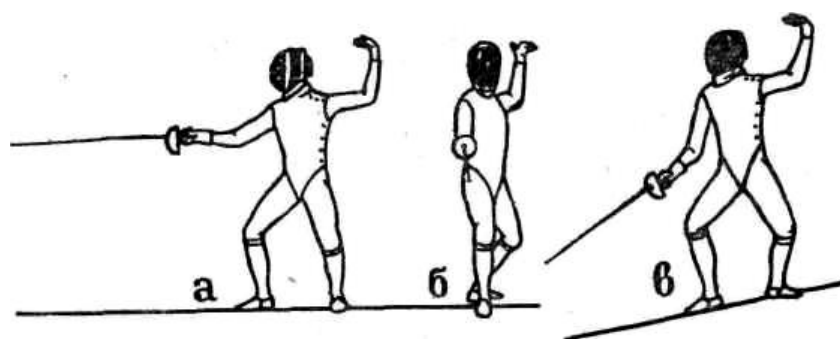


Рис. 155. Боевая стойка шпажиста:
а — вид в профиль; б — вид прямо; в — вооруженная рука внизу.

Боевая стойка, передвижения и выпад. Боевая стойка фехтовальщика на шпагах отличается от боевой стойки фехтовальщиков на рапирах более высоким положением центра тяжести тела за счет более узкого расположения ног и небольшого их разгибания в целях свободного маневрирования. Вес тела в типовой боевой стойке равномерно распределен на обе ноги (рис. 155). Кроме того, она отличается еще положением вооруженной руки и оружия в боевой позиции: вооруженная рука более вытянута вперед, предплечье и оружие составляют одну прямую линию, примерно параллельную полу, и располагаются в одной плоскости с боевой линией. Конец оружия угрожающе направлен в руку противника. Такое положение руки и оружия в боевой позиции обеспечивает возможность наиболее эффективно применять в бою весь арсенал средств нападения, обороны и подготавливающих действий. Вооруженная рука, занимающая такое положение, наиболее надежно закрыта от противника. В то же время положение вооруженной руки и оружия в такой позиции ограничивает атакующие возможности противника, являясь как бы первым «эшелоном» обороны. Оружие в боевой позиции должно позволять фехтовальщику быстро и правильно реагировать на различные действия противника.

Отклонение от описанной выше боевой стойки вынуждает фехтовальщика пользоваться в бою ограниченными средствами. Так, боец на шпагах, держащий вооруженную руку в боевой позиции более согнутой в локтевом суставе или отведенной в сторону от боевой линии, имеет ограниченные возможности в средствах нападения. Фехтовальщик, держащий оружие в чрезмерно выпрямленной руке, обедняет себя в средствах нападения и обороны. Некоторые спортсмены держат вооруженную руку внизу (рис. 155, в).

Передвижения в боевой стойке выполняются шагами различной длины, скачками вперед, назад и в стороны. Бойцы часто переставляют вперед вначале левую ногу, а затем правую, при отходе назад наоборот — вначале правую, а затем левую. В бою бойцы широко используют разнообразные способы передвижения, включая бег вперед и назад.

Атаки уколom в кисть и предплечье вооруженной руки наиболее часто применяются с шагом или скачком вперед. Более глубокие атаки обеспечиваются различными по характеру и длине выпадами или движениями броска «стрелой», которые сочетаются с различными способами передвижений: шаг, шаг вперед — выпад; шаг назад — выпад; шаг вперед — бросок «стрелой», шаг назад — бросок «стрелой», полувыпад и «стрела», несколько шагов вперед — выпад или «стрела» и т. д.

Выпад и возвращение в боевую стойку. При фехтовании на шпагах выпад имеет некоторую специфичность в исполнении. Это объясняется главным образом более значительной поражаемой поверхностью по сравнению с другими видами фехтования. Возможность наносить уколы в маску, туловище, руку и ногу способствует разнообразию способов выполнения выпада. Он может быть коротким (при уколе в кисть или предплечье вооруженной руки), несколько большим (при уколе в плечо) и длинным (при нанесении укола в туловище и ногу). Длина выпада зависит и от дистанции, с которой проводится атака, а также от различных тактических вариантов его выполнения.

По характеру выпад может быть скоростным, т. е. исполненный с высокой начальной скоростью, и умышленно затянутым — с медленным началом и максимально быстрым завершением.

Скоростной выпад на шпагах аналогичен выпадy на рапирах. Он рекомендуется как типовой в начальном обучении. Скоростной выпад применяется с целью нанести противнику укол в минимальный отрезок времени с предельной скоростью.

Умышленно затянутый выпад рекомендуется для спортсменов старших разрядов, которые применяют его в атаках «с ожиданием». Выполняется так же, как и на рапирах.

Фехтовальщики на шпагах применяют иногда «шагообразный» выпад. После выполнения такого выпада боец моментально переходит вперед в положение боевой стойки. Это достигается путем быстрого подтягивания левой ноги к правой после законченного толчка. В результате этого атакующий, как бы делая растянутый большой шаг вперед, приходит в положение боевой стойки готовый к продолжению боевых действий. Левую ногу приставляют, как только правая нога коснулась пола. Фехтовальщик не фиксирует конечного положения выпада, а с предельной быстротой закрывается вперед. Эта разновидность выпада имеет широкое применение при повторных действиях.

Возвращение с выпада назад в боевую стойку происходит за счет активного сгибания левой ноги, отталкивания правой с последующей перестановкой ее на первоначальное место, а также маха и сгибания левой руки вверх. Все эти три движения выполняются одновременно, что придает необходимую скорость при возвращении в боевую стойку.

При возвращении с выпада движения вооруженной рукой выполняются двумя способами. В первом способе вооруженная рука сгибается, принимая определенную позицию. Это происходит несколько раньше, чем ноги станут в положение боевой стойки. Во втором способе вооруженная рука в момент ухода с выпада остается прямой с тенденцией потянуться вперед. Она сгибается и принимает положение только после того, как ноги займут положение боевой стойки. Первый способ движения вооруженной руки, в момент ухода с выпада, является предпосылкой для последующего принятия бойцом защитных действий, а второй способ — для проведения контратакующих действий, характерных для фехтования на шпагах.

Возвращение с выпада вперед выполняется за счет сгибания левой ноги и перестановки ее вперед в положение боевой стойки. Левая и правая руки двигаются аналогично, как при возвращении с выпада назад.

Позиции, их перемена, уклонения и бросок «стрелой». Выше было описано положение вооруженной руки и оружия в боевой позиции. В фехтовании на шпагах принята та же нумерация позиций и соединений, что и в фехтовании на рапирах. Однако положение вооруженной руки и оружия в позициях у фехтовальщиков на шпагах несколько отличаются от принятых в фехтовании на рапирах.

Основное отличие заключается в том, что предплечье вооруженной руки у бойца на шпагах во всех основных позициях сохраняет горизонтальное положение, рука менее согнута в локтевом суставе. Конец оружия направлен в поражаемую поверхность

противника.

Основными позициями в фехтовании на шпагах следует считать 6, 4, 8 и 7-ю.

6-я позиция (рис. 156,6) предохраняет верхнюю наружную линию от уколов изнутри. Гарда смещена от боевой линии вправо. Предплечье несколько супинировано. Острие направлено к центру.

4-я позиция (см.рис. 156,6, 4) предохраняет верхнюю внутреннюю линию от уколов изнутри. Гарда смещена от боевой линии. Острие оружия направлено вперед и незначительно влево. Предплечье несколько пронировано и находится в горизонтальном положении.

8-я позиция (рис. 156, 8) предохраняет нижнюю наружную линию от уколов снаружи. Предплечье и гарда занимают такое же положение, как и в 6-й позиции. Острие клинка направлено вниз-вперед, на линию середины бедра впереди стоящей ноги.

7-я позиция (рис. 156, 7) предохраняет нижнюю внутреннюю линию от уколов изнутри. Предплечье и гарда занимают такое же положение, как в 4-й позиции, лишь несколько больше супинировано предплечье. Острие клинка опущено вниз-вперед.

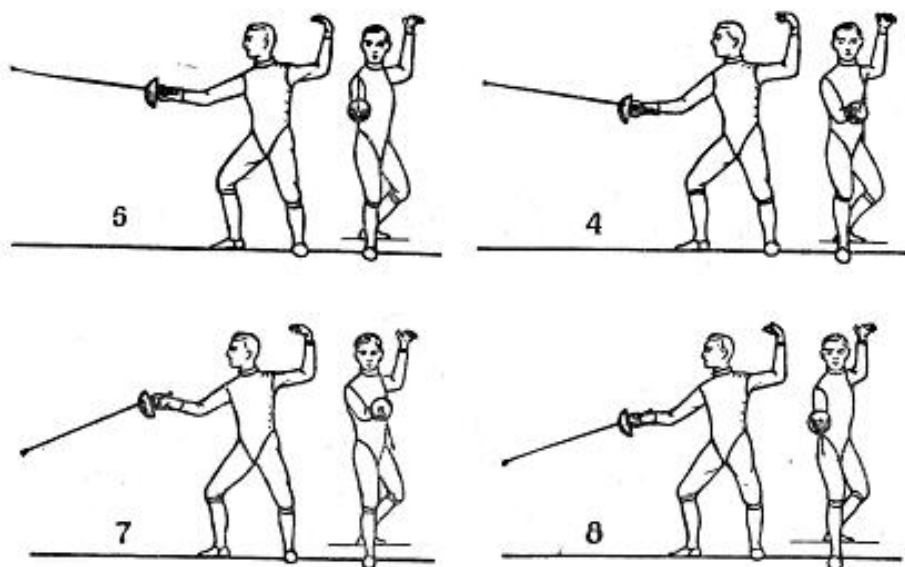


Рис. 156. Основные позиции: 6, 4, 7, 8-я.

1, 2, 3, 5 и 9-я позиции отличаются от применяемых в фехтовании на рапирах лишь меньшим сгибанием вооруженной руки в локтевом суставе.

Перемена позиций в фехтовании на шпагах выполняется так же, как и в фехтовании на рапирах: впереди себя или ближе к себе, в прямых, полукруговых и круговых переходах из одной позиции в другую, на месте и с передвижением вперед и назад, с выпадом и на выпаде. Кроме этого, перемену позиций можно выполнять с учетом особенностей управления клинком шпаги двумя другими способами. **Первый способ** — при перемене позиций продвигать острие клинка вперед или назад, оставляя его ближе к центру боевой линии, с оппозицией гардой в конечных положениях. **Второй способ** — при перемене позиции выпрямлять вооруженную руку и обозначать укол с оппозицией, направляя острие вперед ближе, к центру боевой линии. Упражнения в перемене позиций следует всемерно разнообразить и многократно повторять в различных сочетаниях.

Уклонения применяются в контратакующих действиях. Способы их выполнения в основном такие же, как и в фехтовании на рапирах, но выполняются они мгновенно за счет небольшого наклона, поворота или отклонения туловища или за счет приседания (рис. 157). После уклонения боец должен возможно быстрее возвратиться в положение боевой стойки.

Бросок «стрелой» в фехтовании на шпагах применяется преимущественно с дальней дистанции в сочетании с шагом вперед, назад и из положения выпада. Бросок выполняется, как и в фехтовании на рапирах, прыжком и набеганием (рис. 158).

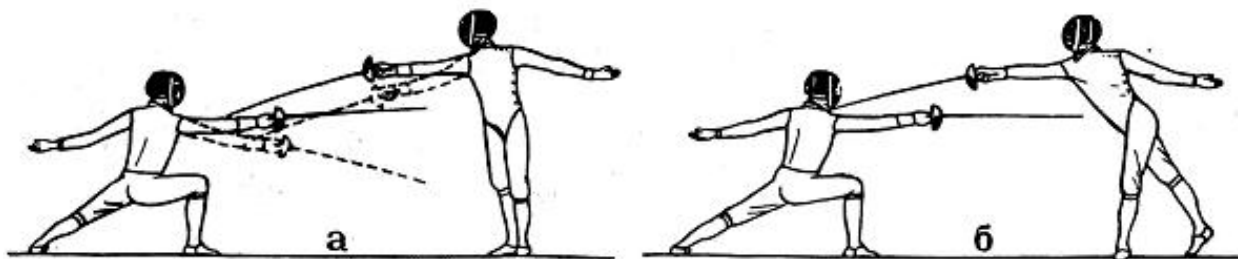


Рис. 157. Уклонения:
а — с приставлением правой ноги к левой; б — с уходом
правой ногой назад скрестно за левую.

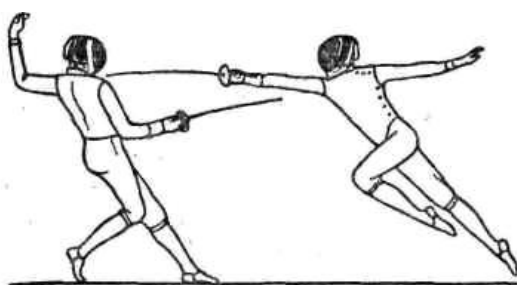


Рис. 158. Бросок «стрелой».

Соединения, их перемена и упражнения с клинком. Соединения и их перемена в фехтовании на шпагах применяются реже, чем в фехтовании на рапирах. Выполняются они в большей мере слабой и средней частью клинка на более выпрямленной вооруженной руке из-за дистанции. Способы взятия соединения и их перемены выполняются так же, как в фехтовании на рапирах, но с меньшим выносом оружия в стороны и с сохранением оппозиции при постоянном держании острия в угрожающем положении (направленном в руку противника).

Упражнения с клинком. Упражнения в батманах разной силы, в захватах и завязываниях применяются так же, как и в фехтовании на рапирах, вместе с переменой соединения (см. стр. 191—195).

Обучение основным положениям и движениям.

Групповое обучение. Для начинающего фехтовальщика период обучения основным положениям и движениям является очень ответственным, так как здесь закладывается технический фундамент для его дальнейшего спортивного роста. Поэтому в начальном обучении следует обращать внимание на прочное освоение занимающимися основ школьной техники положений и движений бойца на шпагах.

Обучение держанию шпаги и управлению клинком

Держание шпаги и управление клинком выполняются так же, как и в фехтовании на рапирах, с учетом специфики техники фехтования на шпагах.

Задача 1. Обучение держанию шпаги.

1. Правильно взять шпагу, ощупать рукоятку пальцами, слегка сжимать и ослаблять пальцы.
2. Слегка согнуть вооруженную руку, предплечье параллельно полу.
3. Оставляя острие шпаги на месте в центре, незначительно продвигать гарду вправо, влево, вниз, принимая оппозицию гардой.

Задача 2. Обучение управлению клинком шпаги, сохраняя оппозицию:

1. Слегка сжимая и ослабляя пальцы, наблюдать движение острия.
2. Из боевого положения вооруженной руки «написать» острием клинка различные фигуры, сохраняя оппозицию гардой (рис. 159, а, в).
3. Также «написать» острием клинка различные фигуры, но сгибая и выпрямляя вооруженную руку (рис. 159, б, г).

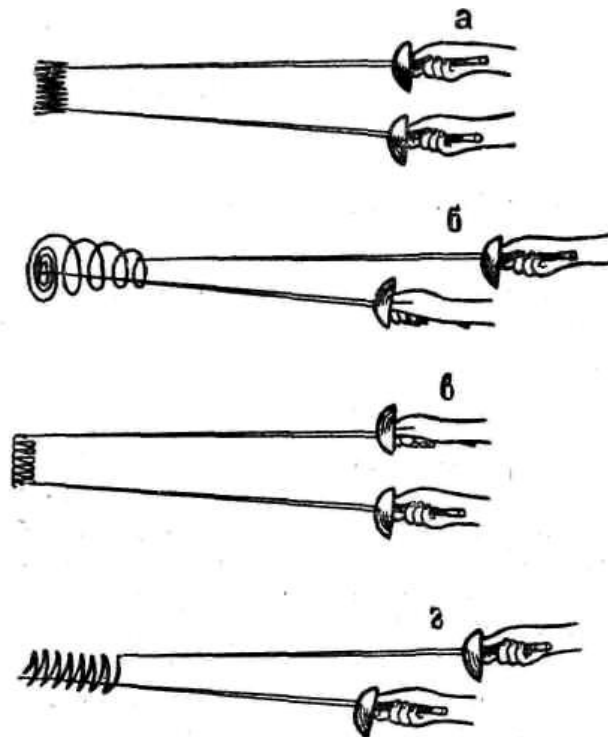


Рис. 159. Упражнения в управлении клинком:
 а — «писание» единиц; б — кругов; в — заритушек;
 г — движение вооруженной руки вперед с выполнением тонких переводов.

Обучение строевым положениям и движениям. К строевым положениям и движениям в фехтовании на шпагах относятся: положение «смирно», «вольно», повороты с оружием, исходное положение, приветствие (салют), переход в положение «к бою» на два и один счет, сбор. Обучение такое же, как в фехтовании на рапирах (см. стр. 163).

Обучение боевой стойке, передвижениям и выпаду. При начальном обучении боевой стойке и передвижениям внимание занимающихся должно быть сосредоточено в первую очередь на правильном положении туловища и ног, а затем на постановке вооруженной руки. Поэтому обучать боевой стойке и передвижениям целесообразно без оружия. Шпага в руках начинающих фехтовальщиков является отвлекающим фактором и при значительных статических положениях приводит к излишнему напряжению мышц плечевого пояса и вооруженной руки.

При обучении выпаду вначале занимающихся учат показывать укол — выпрямлять вооруженную руку. Это движение у начинающих всегда должно предшествовать выполнению укола с выпадом. Ошибкой новичков является замах вооруженной рукой при нанесении укола с выпадом. Вначале укол разучивают на месте, а затем в сочетаниях с передвижениями:

с шагом назад (вперед) показать укол и продолжать передвижение с прямой вооруженной рукой;

передвигаться одиночными шагами вперед и назад, выполняя на каждый шаг показ укола; при шаге вперед под правую ногу — показ укола, под левую — закрыться и наоборот;

с шагом вперед показать укол, с шагом назад закрыться и сделать быстрые шаги назад с прямой вооруженной рукой;

с шагом назад (вперед) показать укол, закрыться и снова показать укол, т. е. на один шаг сделать три движения вооруженной рукой.

Совершенствование в боевой стойке, в выпадах с различными передвижениями проводится так же, как и в фехтовании на рапирах; широко применяются задания на самоконтроль, на выполнение приемов под контролем товарища, в виде учебной практики, а также упражнений на восприятие действий преподавателя.

Обучение позициям и их переменам проводится так же, как и в фехтовании на рапирах (см. стр. 191).

Обучение соединениям и их переменам. Обучение способом взятия соединения и их переменам проводится в парном обучении с партнером так же, как и в фехтовании на рапирах.

Перемена соединения в фехтовании на шпагах проводится на дальней и средней дистанциях, а также на ближней дистанции для подготовки к действиям в ближнем бою.

При взятии и перемене соединения обращают внимание на принятие оппозиции в конечном движении и направление острия в поражаемую поверхность противника.

Задача 1. Обучение позициям и их перемене

Задания	Частные задачи и средства
1. Принять положение 4, 6, 7, 8, 2-й позиций. Действовать самостоятельно по 1—2 мин.	а) из 6-й позиции принять положение 4-й позиции, проверить правильность положения руки, гарда и острие немного смещены влево от центра; б) из 4-й позиции принять положение 6-й позиции, проверить правильность положения руки. Гарда смещена вправо, острие немного внутрь; в) из 6-й позиции принять 8-ю (2—7-ю) позицию
2. Менять позиции движением вооруженной руки впереди себя. Выполнять самостоятельно по 2—3 мин.	а) плавно выполнять перемену позиций: 6—4—6, 4—7—4, 6—8—4, 8—4—6—7—8—4, 4—6—круг—6, 8—4—круг—4 и т. д.; б) менять те же позиции, слегка сжимая пальцами рукоятку шпаги в конечном положении и сохраняя оппозицию гардой; в) чередовать плавное и быстрое выполнение перемены позиции
3. Менять позиции с передвижением вперед и назад	а) передвигаясь шагами вперед и назад, менять позиции. При каждом шаге делать одну перемену позиции; б) передвигаться и выполнять на каждый шаг две перемены позиций
4. Выполнять перемену позиции с выпрямлением вооруженной руки и оппозицией	а) из 6-й позиции принять 4-ю с выпрямлением вооруженной руки в конечном положении и закрыться в 6-ю; б) из 4-й позиции принять 6-ю с выпрямлением вооруженной руки и закрыться; в) так же выполнять перемену позиций из 6-й в 7-ю, в 8-ю, в круг—6 и 4; г) то же выполнять с передвижением вперед и назад

Задача 2. Обучение перемене позиций с уклонениями и на выпаде

Задания, команды	Частные задачи и средства
1. Выполнять движение уклонения самостоятельно	а) выполнить уклонение назад, вниз, в сторону с одновременным выпрямлением вооруженной руки; б) передвигаться вперед и назад, быстро выполнить уклонение в одну из сторон и моментально принять боевую стойку
2. Выполнять движение уклонения под команду: «К бою!», «Уклонение вниз!», «К бою!», «Уклонение назад!», «К бою!», «Уклонение вправо!»	а) выполнить быстро уклонение и зафиксировать его, затем быстро принять боевую стойку; б) передвигаться вперед и назад различными шагами. На короткую, внезапно поданную команду тренера принять определенное положение уклонения: назад, вниз или вправо

3. Выполнять перемену позиции, мгновенные уклонения и переход в положение «к бою». Действовать самостоятельно по 1—2 мин.	а) менять позиции, внезапно сделать одно из уклонений и быстро закрыться в боевую стойку; б) передвигаться, делать различные выпады и уклонения; в) передвигаться, делать выпады и, оставаясь на выпаде, менять позиции, закрываться и оставлять вооруженную руку прямой
---	--

Упражнения с оружием. Большую роль в спортивной-тренировке фехтовальщиков на шпагах играют парные упражнения с оружием, подводящие их к боевым действиям. Эти упражнения преимущественно направлены на отработку отдельных элементов и приемов техники, их связей и сочетаний. В то же время многократное выполнение этих упражнений развивает и специфические, присущие данному виду спорта качества: подвижность суставов в нужных направлениях, быстроту движений, чувство оружия и другие качества.

В начальном периоде обучения упражнения с оружием будут являться основными средствами спортивной подготовки занимающихся. Они направлены на развитие способности начинающего бойца на шпагах управлять своими движениями. По мере повышения спортивного мастерства фехтовальщика, когда ему необходимо выполнять сложный комплекс движений, аналогичные упражнения с оружием решают задачи дальнейшей шлифовки отдельных движений, приемов и действий, а на этой основе — дальнейшего развития физических качеств.

Эти упражнения выполняются в парах без взаимного нанесения уколов и имеют большую вариативность. К ним относятся упражнения в переменах соединений, в завязываниях, в захватах и батманах (ударах). Они выполняются из различных позиций, в соединениях и вне соединения, со средних дистанций, стоя на месте, в сочетаниях с маневрированием, полукруговыми и круговыми движениями оружием. При их выполнении спортсмен должен стремиться овладеть слабой и средней частями клинка противника, противопоставляя ему среднюю и сильную части своего клинка. Все эти приемы проводятся за счет движения вооруженной рукой в лучезапястном суставе и пальцев кисти, что содействует более тонкому и точному управлению шпагой.

Во время выполнения упражнений не следует отводить вооруженную руку излишне в сторону. Надо точно фиксировать положение позиции, постоянно оставляя острие в угрожающем положении ближе к центру боевой плоскости.

В фехтовании на шпагах большое значение имеют атаки с действием на оружие, и в частности, разновидности этих действий—атаки с захватами и с завязыванием. Приобретение занимающимися первоначальных умений и навыков в выполнении соединений, их перемен и упражнений с оружием послужит хорошей предпосылкой для быстрого овладения техникой боевых действий.

Индивидуальное обучение. В индивидуальном обучении основным положениям и движениям используются те же методические приемы, задания и средства, что и в фехтовании на рапирах, с учетом особенностей фехтования на шпагах. Учебная практика по групповому и индивидуальному обучению на шпагах проводится так же, как и на рапирах, но в более сокращенном объеме, так как занимающиеся уже имеют опыт подготовки фехтования на рапирах.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПРИЕМАХ НА ФЕХТОВАЛЬНЫХ СНАРЯДАХ И ОБУЧЕНИЕ ИМ

Специальные упражнения на фехтовальных снарядах занимают значительное место в спортивной подготовке бойца на шпагах на протяжении всей его спортивной деятельности. Близкие к боевым действиям специальные упражнения содействуют более быстрому изучению техники боевых приемов и развитию таких важнейших качеств, необходимых и новичку и мастеру, как быстрота и точность укола, чувство нужной силы укола, правильный расчет своей дистанции, скоростная выносливость и др.

Специальные упражнения в уколах на фехтовальных снарядах проводятся на таких же

мишенях, как и в фехтовании на рапирах, на специальных мишенях, а также на подвижных чучелах, на подвесных мешках и кольцах.

Уколы на мишенях шпагой выполняются так же, как и в фехтовании на рапирах, только одной рукой, с шагом вперед, с выпадом и на выпаде, прямо, сбоку углом, снизу с оппозицией клинком и гардой в конечном положении укола (см. стр. 205— 211). Уколы шпагой по силе должны быть не менее 750 г.

Уколы на чучелах с рычагом. На специальном шпажном подвижном чучеле с рычагом и выдвинутой ногой выполняются разнообразные уколы в руку, туловище, ногу и голову (рис. 160, а, б).

Во время действий партнера, который передвигает чучело и управляет рычагом, наносятся различные уколы броском «стрелой» (рис. 160, в) и уколы с действием на оружие: с захватом, с батманом и завязыванием.

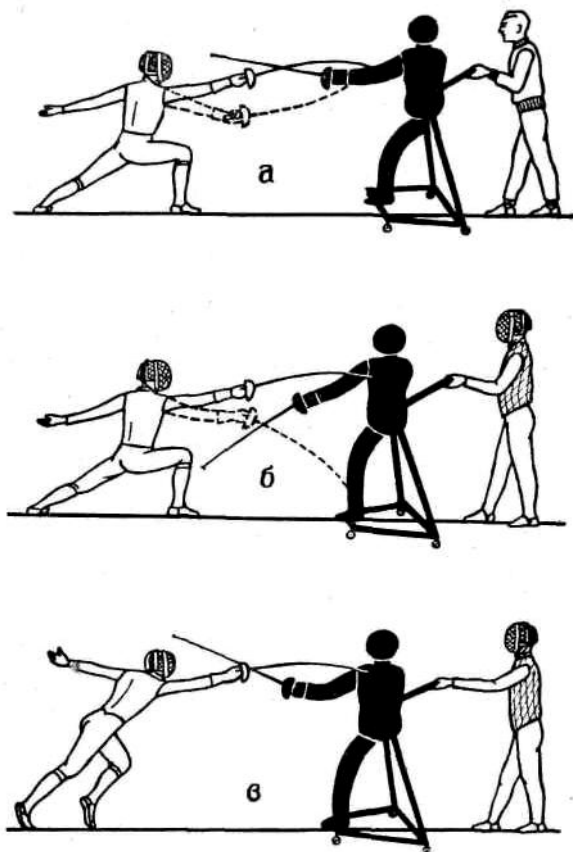


Рис. 160. Уколы в шпажное чучело:
а—одной рукой; б—с выпадом; в—с броском «стрелой».

Специальные упражнения в уколах на шпажном чучеле позволяют приблизить условия действий бойца к боевым и совершенствовать выполнение уколов в различные части поражаемой поверхности условного противника — чучела с места и в, движении.

Болевые ощущения при нанесении уколов в ногу, голову не позволяют многократно выполнять их на партнере, поэтому обучение этим уколам на шпаге и их совершенствование целесообразно вначале проводить на чучеле, а затем уже с тренером и партнером.

Уколы в руку могут наноситься сверху, снизу и сбоку. Выполняются они прямо или с переводом за счет выпрямления вооруженной руки, тонкого движения пальцев кисти и опускания или поднимания острия шпаги с сохранением оппозиции в конечный момент укола (рис. 161).

Уколы в кисть и предплечье углом выполняются за счет отклонения вооруженной руки в одну из сторон от продольной оси клинка с посылком острия шпаги в цель. В этом случае шпага и рука образуют угол, что позволяет нанести укол со стороны.

Для нанесения уколов в руку можно применять укол переносом с захлестом. При уколе захлестом используется гибкость слабой части клинка. Выполняется такой укол с небольшим

замахом за счет движения кисти на себя с последующим выпрямлением руки с захлестом оружия в сторону цели, что создает изгиб в слабой части клинка, позволяющий нанести укол острием в руку, закрытую гардой.

Такой вид укола можно нанести, захлестывая клинком по гарде. В этом случае изгиб слабой части клинка получится от ударного соприкосновения с гардой. Укол захлестом выполняется с любой стороны и не только в руку, но и в другие участки поражаемой поверхности тела противника или чучела.

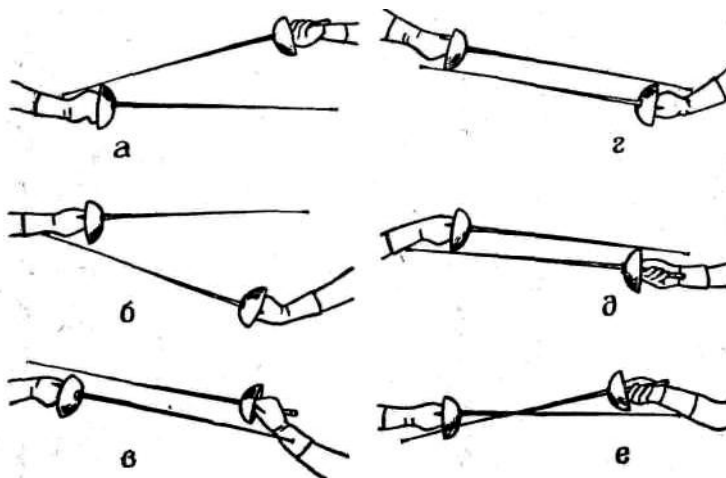


Рис. 161. Уколы в руку:

а — сверху; б — снизу углом; в — на укол с углом — контрукол изнутри; г — на укол углом снизу — контрукол сверху с оппозицией гардой; д — на укол сверху — контрукол снизу; е — контрукол с перехватом клинка.

Уколы в туловище, голову и ногу выполняются с оппозицией сильной части клинка и гарды преимущественно из 6, 4, 8-го соединений, или позиций. При нанесении укола с оппозицией гарда должна двигаться параллельно боевой плоскости, что обеспечивает защиту кисти и предплечья вооруженной руки.

Уколы в туловище, голову и в ногу выполняются прямо, переводом и переносом с места, с шагом, с выпадом, на выпад с переменной позиций и с броском «стрелой», а также в движении с шагом или скачком вперед, назад и на бегу.

Упражнения в уколах с действием на оружие как подготавливающие к боевым действиям проводят на чучеле с рычагом и закрепленной шпагой в типовой боевой позиции. Упражнения в батманах, захватах, и завязываниях вначале изучают отдельно без уколов. Упражнения выполняются с места, из основных позиций для укрепления мышц вооруженной руки, развития чувства оружия, расчета дистанции, устранения чрезмерного напряжения мышц вооруженной руки при выполнении и при управлении клинком. Затем способы действия на оружие сочетают с уколами в руку, туловище, голову и ногу с места и в передвижении, сохраняя позицию при нанесении уколов. Техника Упражнений аналогична рапирной (рис. 162).

Групповое обучение на фехтовальных снарядах. Организация и методы группового обучения специальным упражнениям в фехтовании на шпагах такие же, как и в фехтовании на рапире. Отличительными особенностями будут упражнения на чучеле с рычагом.

Обучение уколам на мишенях. При обучении бойца уколам на мишенях кроме обычных стенных рапирных мишеней следует широко использовать круглые настенные мишени диаметром 15—20 см, установленные вертикально (2—3 штуки на расстоянии 25—30 см одна от другой). На таких мишенях бойцы совершенствуют уколы в цель на различной высоте. Задания и методические приемы обучения бойца уколам такие же, как и в фехтовании на рапире (см. стр. 208).

Обучение уколам с броском «стрелой» и отбивам-уколам. Обучение уколам шпагой с броском «стрелой» на поданную тренером ручную мишень, а также упражнения в отбивам-уколах на мишенях с закрепленной шпагой проводить так же, как и в фехтовании на рапире (см. стр. 209—214).

Обучение упражнениям на чучелах с рычагом. Организация обучаемых при занятиях на шпажных чучелах—смешанная; часть занимающихся (2—3 пары) упражняется на чучелах, а часть — на мишенях и других подсобных снарядах. Выполняющий уколы и управляющий чучелом обязательно должны быть в специальном снаряжении и в масках для избежания возможных травм. Смена обучаемых проводится организованно, под общую команду тренера.

Уколы на чучелах с рычагом вначале совершенствуют в руку и туловище, затем в ногу и голову. Далее изучают захваты, завязывания и батманы-уколы.

Сочетание упражнений в уколах, в уколах с действием на оружие (выполняются на неподвижных и подвижных шпажных чучелах с рычагом) может быть различным.

Обучение уколам на подвесных мешках и кольцах. На подвесных качающихся мешках и кольцах совершенствуют точность укола, расчет дистанции и выбор момента действий.

В этих упражнениях выполняются уколы с места и в Движении одной рукой, с выпадом, с шагом назад и вперед, с уклонением и броском «стрелой» (см. рис. 162).левой рукой боец со шпагой толкает мешок или кольцо, а затем наносит различные уколы (см. стр. 216).

Организация обучения — смешанная. Занимающиеся упражняются самостоятельно в отведенном тренером месте 10—15 мин., затем переходят к упражнениям на других подсобных снарядах.

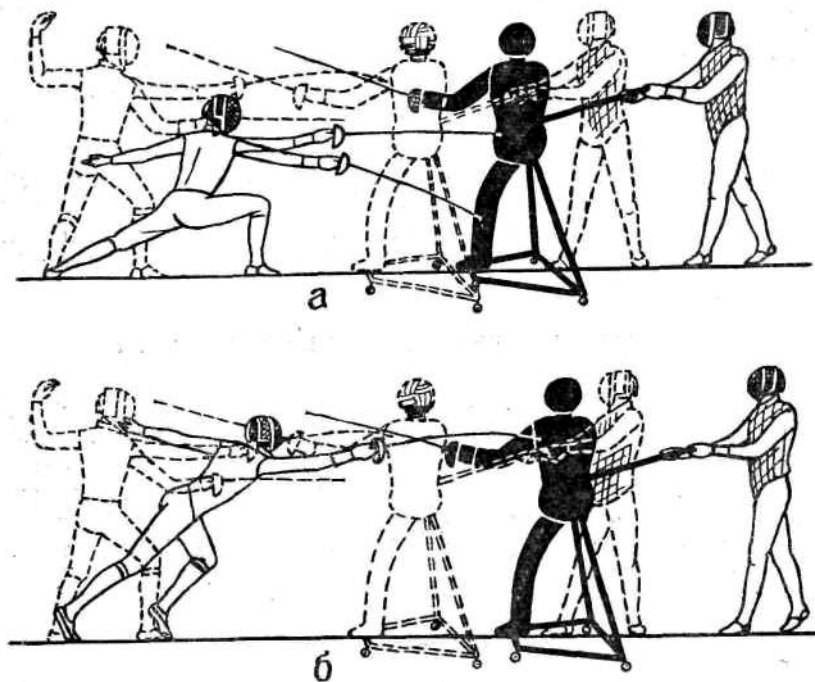


Рис. 162. Уколы и повторные уколы на подвижное чучело:
а — одной рукой и с выпадом; б — одной рукой и с броском «стрелой».

Индивидуальное обучение. Во время самостоятельной работы занимающихся на подсобных снарядах тренер проверяет каждого ученика в технике изученных приемов, добивается тактического понимания действий и дает задания для упражнений с партнером. В индивидуальных уроках тренер использует средства и методические приемы индивидуального обучения, применяемые в фехтовании на рапирах для обучения простым действиям (см. стр. 239), с учетом особенностей фехтования на шпагах.

ПРОСТЫЕ ДЕЙСТВИЯ НАПАДЕНИЯ И ОБОРОНЫ

В фехтовании на шпагах к простым действиям нападения и обороны относятся: простые атаки и контратаки в руку, ногу, туловище и голову, защиты и ответы, повторные и ложные атаки, которые выполняются прямо, переводом, переносом (сверху, снизу или сбоку). Основные закономерности техники простых действий в фехтовании на шпагах такие же, как

и в фехтовании на рапирах.

Простые атаки

Для преодоления дистанции в простой атаке можно применять разнообразные способы передвижений. Использование того или иного способа передвижений зависит от дистанции и объекта нападения.

Простая атака уколom в кисть или предплечье может быть выполнена с места только рукой с шагом вперед, с выпадом, с шагом вперед и выпадом. Атака уколom в плечo, туловище, голову или ногу успешно завершается с помощью выпада или броска «стрелой», шага вперед и броска «стрелой» и других сочетаний этих приемов.

Простая атака уколom в руку — наиболее легкий по выполнению вид атаки, часто применяемый в бою. Однако атаки в руку часто заканчиваются неудачно, так как каждый боец особенно бдительно оберегает выдвинутую вперед руку. Промахи в таких атаках приводят к осложнениям, вызванным желанием противника использовать сокращение дистанции. Поэтому очень важно в завершающей фазе атаки продолжить схватку широким кругом действий повторного нападения и обороны. Для этого в ходе атаки необходимо сохранять горизонтальность в движении центра тяжести тела, избегать наклонов туловища, возможно меньше отводить вооруженную руку из боевой плоскости, сохранять оптимальное состояние мышечного напряжения вооруженной руки.

В последней фазе атаки клинок и гарда должны занять положение, в котором они будут ограничивать возможность противника в выполнении контратакующего или ответного укола. Нарушение этих положений отрицательно сказывается также на точности уколов в атаке. При выполнении атак вооруженная рука должна начинать активные действия в атаке несколько раньше, чем наступит сближение за счет движения ног. Если же рука станет действовать в атаке после того, как начался выпад или «стрела», спортсмену будет трудно предотвратить контратаку, которая может быть направлена в любую часть тела. Такое начало атаки допустимо лишь как частный случай, когда спортсмен уверен в способности устранить контратаку противника оппозицией, защитой или уколom в контртемпл.

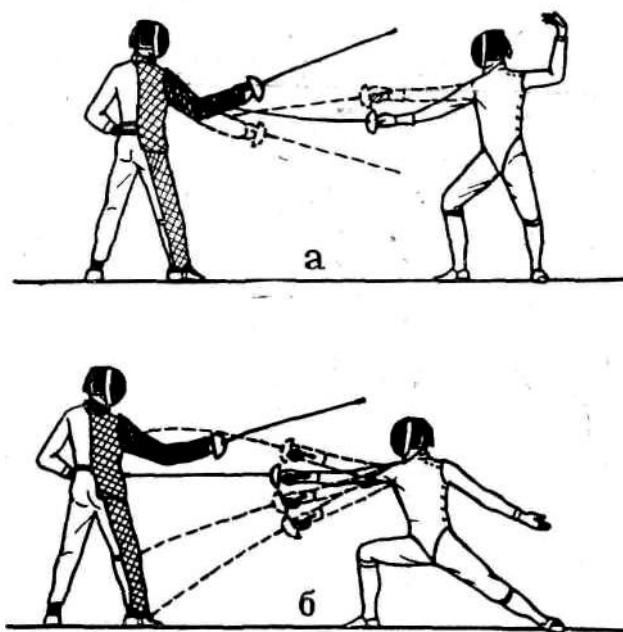


Рис. 163. Простые атаки:
а — в руку; б — в туловище или ногу.

Начало атаки движением оружия в сторону цели обычно сдерживает противника в применении самого грозного действия против атакующего — контратаки и вынуждает его пользоваться защитой оружием. Это в значительной мере облегчает задачу атакующего.

Простые атаки уколom в кисть и предплечье своего рода «разведка боем». Спортсмен, стремясь в атаке нанести укол в руку, по характеру ответной реакции противника определяет, какая и» его атак может быть результативной, и устанавливает пути возможного продолжения схватки в случае неудачи в атаке. Такая проверка боем предшествует применению более глубоких простых или сложных атак с попыткой нанести укол в руку выше локтя, туловище или ногу (рис. 163, а, б). Простые атаки уколom в кисть и предплечье чаще всего завершаются прямым уколom с оппозицией гардой или уколom с углом (рис. 164).

Атаки в руку выше локтя лучше завершать уколom с оппозицией прямо, переводом или переносом.

Простые атаки в туловище успешно проводятся лишь при тщательной подготовке. Чтобы результативно выполнять эти атаки уколom в туловище, необходимо в совершенстве владеть движениями выпада и броска «стрелой». Укол в простой атаке лучше всего направлять в туловище — в область груди, ближе к плечевому суставу, применяя при этом прямой укол с оппозицией или укол переводом с оппозицией.

Попытка нанесения в простой атаке укола в другие части туловища или голову вызовет отклонение вооруженной руки от основной линии укола, что облегчит противнику проведение контратаки в руку и поставит атакующего в невыгодные условия при неудавшейся атаке. Это положение распространяется на все действия нападения. В ходе простой атаки прямым уколom в туловище с выпадом или «стрелой» атакующий при контратаке может успеть противопоставить гарду движению укола противника и завершить атаку уколom с оппозицией.

У сильнейших фехтовальщиков на шпагах можно наблюдать ярко выраженную тенденцию постоянно теснить противника сериями осторожных атак в руку. Такие попытки уколов в руку являются подготовкой к атаке в туловище и вызовами противника на вынужденное действие, которое наталкивается на контратаку или на продолжение атаки с оппозицией или, наконец, на хорошо подготовленный контрответ.

Простые атаки уколom в ногу может успешно применять лишь спортсмен, умеющий хорошо выбирать момент для начала такой атаки и обладающий высокой скоростью и точностью укола. Только при этих условиях можно избежать контратакующего укола противника, так как при выполнении простой атаки уколom в ногу создаются особенно благоприятные ситуации для контратаки со стороны противника. Простые атаки уколom в ногу обычно направлены в колено, бедро или стопу. В стопу чаще наносят прямой укол, в колено и бедро лучше всего наносить уколы с оппозицией, оставляя гарду и предплечье на уровне боевой позиции.

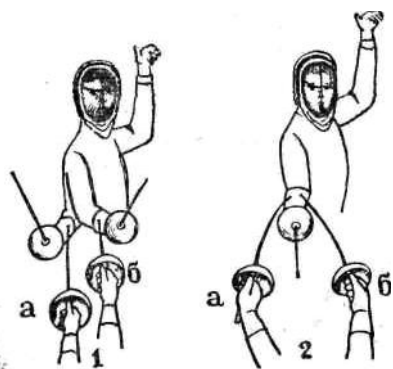


Рис. 164. Атаки уколom в руку:
1 — изнутри; 2 — снаружи углом.

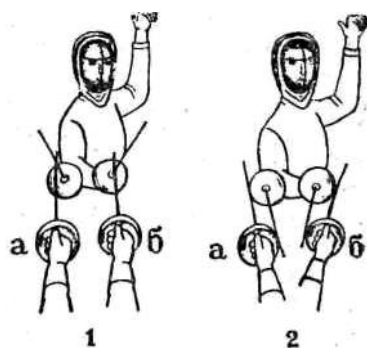


Рис. 165. Защиты оружием и гардой:
1, а — 6-я; 1, б — 4-я; 2, а — защита гардой; 2, б — 4-я защита гардой.

Защитные действия

Наиболее действенным средством обороны фехтовальщика на шпагах является защита оружием (рис. 165).

Защиты в фехтовании на шпагах по структуре движения вооруженной руки и оружия, по

характеру действия на оружие противника напоминают защиты, применяемые в фехтовании на рапирах. Эти защиты отличаются тем, что выполняются с одновременным продвижением оружия в сторону противника за счет разгибания руки в локтевом суставе. Это позволяет наилучшим образом использовать выдвинутую вперед гарду для защиты и нанести контратакующий укол в случае, если защита была вызвана обманом в сложной атаке противника.

Защиты со сгибанием руки в локтевом суставе необходимы лишь в ближнем бою и при защите от ответов. При этом движение оружия на себя при выполнении защит в ближней дистанции должно быть минимальным. Чрезмерное сгибание вооруженной руки и приближение оружия к телу при защитах создают противнику выгодные условия для нанесения повторного укола.

При защите с движением оружия вперед очень важно, чтобы гарда в момент взятия защиты находилась на одном уровне с гардой противника. Тогда боец сможет надежно оградить себя от укола в туловище и почти полностью застраховать от получения укола в руку (рис. 165, 1).

Конечное положение оружия при выполнении защит соответствует описанным выше позициям, имеющим определенный номер.

Возможность нанесения в боях на шпагах уколов в любую часть тела заставляет обороняющегося быть бдительным. Спортсмену очень трудно и весьма опасно обороняться от атак противника только защитами оружием. Он широко пользуется в обороне сочетаниями защит оружием с контратаками и отходами. Наиболее характерным сочетанием этих действий является попытка контратаковать в руку с разрывом дистанции и взятием защиты оружием.

Для защиты всей поражаемой поверхности следует совершенствовать умения и навыки в широком использовании разнообразных сочетаний основных защит, выполняемых из боевой позиции. 6-я защита применяется от уколов в верхнюю наружную линию, 4-я — от уколов в верхнюю внутреннюю линию, 8-я — от уколов в нижнюю наружную линию и 7-я — от уколов в нижнюю внутреннюю линию.

В фехтовании на шпагах отдается предпочтение защитами, отражающим оружие противника в наружную линию. Эти защиты и их сочетания при совершенном овладении ими могут наилучшим образом защищать всю поражаемую поверхность спортсмена. Надежность таких защит оружием во многом зависит от правильного их сочетания с контратаками и приемами передвижений. Однако ограничиваться только этими защитами не следует. Высококвалифицированные спортсмены в определенных ситуациях боя пользуются 2-й защитой вместо 8-й, 1-й вместо 7-й, 5-й вместо 4-й, 3-й или 9-й вместо 6-й. Помимо сочетания четырех основных защит необходимо для более надежной обороны в совершенстве владеть и остальными указанными выше защитами.

Как и в фехтовании на рапире, защиты в фехтовании на шпагах различаются по переходу из одной фехтовальной линии в другую по вертикали или горизонтали (прямые защиты), по диагонали (полукруговые), по кругу в ту же линию (круговые). По характеру действия на оружие противника защиты подразделяются на защиты отводом, отбивом, противопоставлением, подставкой оружия и уступающие. Защиты оружием в фехтовании на шпагах должны отвечать следующим основным требованиям: надежно отстранять оружие противника при его попытке нанести укол; положение оружия в защите должно обеспечивать возможность быстрого и удобного переключения на выполнение любой другой защиты и контратаки; затруднять противнику нанесение повторного укола и обеспечивать возможность наиболее вариативно использовать ответные действия.

Защиты отводом в бою на шпагах применяются наиболее часто. Они надежно защищают поражаемую поверхность и позволяют осуществлять контроль за оружием противника. Выполняя защиту отводом, боец как бы ловит оружие противника при его попытке нанести укол и сильной частью своего клинка отстраняет оружие в сторону от поражаемой поверхности и не отпускает его до момента нанесения ответного укола.

Защиты отбивом в боях на шпагах применяются реже. Это объясняется тем, что отбив лишь на короткое мгновение отстраняет оружие противника от поражаемой поверхности и

не исключает возможности повторного укола в ту же линию. Повторный укол может совпасть, а иногда и опередить ответный укол. У квалифицированных фехтовальщиков на шпагах защита отбивом обычно предшествует ответу уколом в руку с углом. В этом случае защита напоминает батман слабой или средней частью клинка противника. Выполняется такая защита, как правило, с разрывом дистанции. Все защиты, как простые, так и сложные, чаще носят конкретный характер.

Защита противопоставлением заключается в воздействии на слабую часть оружия противника сильной частью своего клинка и гарды на пути движения оружия к цели. При уколах в кисть и предплечье можно выполнить защиту противопоставлением одной гарды. Обычно такая защита сопровождается контратакующим уколом в руку. Защита противопоставлением может быть началом защиты отведением. За счет зрительного и тактильного чувства можно добиться высокой точности в определении направления, скорости и силы укола противника и в зависимости от этого дозировать степень усилия и амплитуду защитного действия.

Защиты подставкой оружия выполняются чаще с одновременным выпрямлением вооруженной руки и оппозицией гардой.

Уступающие защиты основаны на совершенном чувстве оружия, применяются против атак с захватами и уколов с оппозицией. При выполнении их нужно безошибочно определить направление и скорость укола и своевременно, уступив давлению клинка противника, противопоставить сильную часть своего клинка.

Ответные действия

Ответные действия в фехтовании на шпагах в отличие от таких же действий в фехтовании на рапирах должны выполняться таким образом, чтобы во время их проведения противник был лишен возможности опередить эти действия повторным уколом. Чаще всего ответные уколы наносятся с оппозицией или с завязыванием. В основном это касается ответов уколом в туловище и ногу.

Выполняя защиту и ответ, спортсмен должен постоянно учитывать возможность попытки противника нанести одновременный укол. Это важно, когда противник ведет счет и ему выгодны обоюдные уколы. В таких случаях решающее значение приобретает умение пользоваться в бою оппозициями.

Не случайно, что в фехтовании на шпагах заметно преобладают защиты отводом и ответы с оппозицией. Сложность обороны вынуждает бойца на шпагах держаться в бою на несколько большей дистанции, чем в боях на рапирах, и бдительно сохранять ее.

Контратаки

Контратакой принято называть попытку нанести укол противнику, начавшему атаку. В фехтовании на шпагах контратаки являются основным средством противодействия атакующему противнику. Умелое применение контратак во многом решает судьбу поединка на шпагах.

Спортсмен, хорошо овладевший контратаками, в значительной мере облегчает себе задачу в обороне, так как его противнику постоянно приходится заботиться о преодолении «эшелонированной обороны» — сочетания контратаки с последующей защитой оружием с разрывом дистанции. Боец, обладающий хорошей обороной, почти на каждую попытку противника провести атаку в самом ее начале отвечает контратакой, а при неудаче прибегает к защитами оружием. Кроме того, такое сочетание действий в обороне чередуется обычно с контратаками в туловище с оппозицией, что еще в большей степени затрудняет проведение атак.

В бою применяются самые разнообразные способы выполнения контратак. При их осуществлении пользуются всеми видами уколов: прямолинейно, с оппозицией, с захлестом (сверху, снизу, сбоку).

Выполнить контратаку в зависимости от боевой ситуации можно с места, с отходом

назад, с движением вперед или уклонением, нанося уколы в любую часть тела.

Нанести укол противнику в контратаке и не получить укола самому легче всего, применив контратаку уколом в руку с отходом назад. Для фехтовальщиков на шпагах это самые распространенные контратаки.

При контратаке уколом в руку с отходом назад наносят прямой укол с оппозицией и укол с углом в кисть или предплечье. Такие контратаки начинаются с движения острия оружия к цели за счет работы пальцев, с одновременным выпрямлением руки в локтевом суставе. Острие в этом случае подставляется на пути предполагаемого движения руки противника в атаке. При этом не следует наклонять туловище, а также излишне напрягать мышцы при выполнении такого укола, так как напряжение отрицательно сказывается на точности движения оружием. Отход начинают лишь после завершения укола. Спортсмен как бы отталкивается своим оружием от противника в момент, когда острие должно коснуться цели. Отход выполняют шагом или скачком назад за счет толчка обеими ногами. Выбор способа нанесения укола в контратаке зависит от характера атаки противника.

Контратаковать прямым уколом в руку с отходом назад лучше всего в тех случаях, когда вооруженная рука противника при выполнении атаки отклоняется от линии укола. Это обычно наступает при выполнении атак уколом в руку с углом, при атаках в ногу или голову, при сложных атаках с захватами и переводами, при атаках уколом с оппозицией. На сложные атаки с захватами и атаки уколом с оппозицией контратака выполняется с переводом. Во всех этих случаях можно также пользоваться уколом с углом и прямым уколом с оппозицией гардой.

Контратака уколом с оппозицией гардой обычно применяется на атаку уколом в руку с углом. Гарда при выполнении этой контратаки движется навстречу острию шпаги противника.

В ходе отступления на сложную атаку противника можно совершить несколько попыток нанести контратакующий укол в руку. Однако поразить руку противника при начавшемся отступлении довольно трудно. От спортсмена в этом случае требуется большая точность укола и расчетливый отход назад. Решающее значение здесь имеет чувство оружия.

Фехтовальщики на шпагах, добившиеся высокой точности укола, применяют в бою контратаки уколом под углом в руку без отхода назад. Вооруженная рука в ходе такой контратаки широко отклоняется от линии укола противника. Промах влечет неизбежное получение укола. Для большей безопасности при выполнении контратак уколом с оппозицией в туловище выгодно использовать уклонения, которые надо выполнять мгновенно, не нарушая привычного положения тела в боевой стойке для продолжения схватки.

Ложные и повторные атаки

Ложные атаки, умышленно не доведенные до конца в целях последующих действий, в фехтовании на шпагах применяются редко. Ими пользуются опытные мастера преимущественно для разведки и вызова противника на желаемую контратаку с целью опередить противника подставкой своего оружия или для перехвата его атаки.

В действиях фехтовальщиков на шпагах трудно отличить ложную атаку от действительной, так как наиболее часто для сближения боец атакует в руку, при неудаче следует повторная атака или уход назад.

Попытка провести атаку на противника вслед за неудавшейся атакой называется повторной атакой. Спортсмены чаще, чем в других видах фехтования, прибегают в бою к применению повторных атак. Широкое их выполнение в боях на шпагах является характерной особенностью этого вида спортивного фехтования.

Для фехтовальщика на шпагах важно (в какой бы ситуации он ни находился) нанести укол раньше, чем это может сделать противник, а при счете в его пользу спортсмена могут устраивать и одновременные уколы. Именно поэтому боец после неудачной попытки атаковать старается использовать близость своего оружия к противнику в повторном нападении. Наиболее успешно проходят повторные атаки на спортсмена, берущего защиты

оружием и не всегда отвечающего после защиты уколом или несколько задерживающего ответ. Повторные атаки весьма результативны против противника, выполняющего защиты со значительным сгибанием руки в локтевом суставе. В этом случае укол в повторной атаке может достичь цели раньше, чем защищающийся сумеет выполнить ответный укол.

Применение повторной атаки может быть заранее обусловлено фехтовальщиком (преднамеренная повторная атака), нередко также выполнение этой атаки является следствием неожиданно создавшейся в схватке ситуации (непреднамеренная повторная атака). Повторная атака может быть выполнена посредством самых различных способов передвижения. Так, после атаки уколом в руку с шагом или выпадом повторную атаку можно провести с последующим после этих движений шагом вперед, выпадом, «стрелой» и с различными сочетаниями приемов передвижения. Нередко повторные атаки выполняются без дальнейшего продвижения вперед, а иногда и с разрывом дистанции за счет ухода с выпада назад, шага назад или скачка назад.

Успешное применение повторных атак зависит прежде всего от соблюдения в процессе атаки основных требований, предъявляемых к движению вооруженной руки и оружия, к положению частей тела, правильному чередованию и дозировке мышечных усилий во всех фазах движения. При выполнении повторных атак применяются все виды уколов в любую часть тела.

ОБУЧЕНИЕ ПРОСТЫМ БОЕВЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Методика обучения простым действиям наступления и обороны при фехтовании на шпагах строится на основе тех же педагогических принципов и положений, что и методика обучения фехтованию на рапирах. В то же время эта методика имеет некоторые характерные особенности, обусловленные спецификой фехтования на шпагах.

Простые действия бойца на шпагах такие же, как у рапиристов. Однако последовательность обучения этим действиям несколько отличается от принятой в фехтовании на рапирах. Например, контратаки при фехтовании на шпагах целесообразно начинать сразу же после простых атак, так как контратаки с оппозицией являются одновременно и лучшим вариантом защитных Действий бойца в фехтовании на шпагах.

Раскрывая последовательность обучения боевым действиям в фехтовании на шпагах, кроме тактических названий необходимо указывать и участки поражаемой поверхности, в которые наносятся уколы. Это связано с тем, что уколы выполняются в любую часть тела противника. Поэтому не безразлично, как начинать обучение атакующим действиям — уколами в руку, ногу или туловище.

Изучать простые действия наступления и обороны в фехтовании на шпагах рекомендуется в следующей последовательности: простые атаки в туловище, в руку, ногу и их сочетания; контратаки в руку, туловище, голову и ногу; сочетания простых атак с контратаками; защиты и ответы в туловище, руку, голову и ногу; повторные атаки в туловище, руку и ногу; сочетания и развитие всех простых действий в различных тактических вариантах.

Групповое обучение. Методика группового обучения фехтованию на шпагах является менее разработанным разделом в общей системе спортивной подготовки фехтовальщика. Накопленный опыт преподавания фехтования на шпагах обобщался и передавался главным образом в виде индивидуального урока. Поэтому методика простых боевых действий будет раскрыта преимущественно в плане группового обучения. Прежде чем приступить к непосредственному изучению простых атак, необходимо дать занимающимся возможность прочувствовать нанесение и получение уколов в различные участки поражаемой поверхности тела: в туловище, руку, ногу, голову. В этих парных упражнениях уколы наносятся плавным выпрямлением вооруженной руки, без резких толчков. Особое внимание следует обратить на те ощущения, которые возникают у занимающихся в момент получения уколов в маску (при этом не разрешается закрывать глаза и поворачивать голову).

Обучение простым атакам

Атаки в туловище. Обучение боевым действиям следует начинать с простых атак в туловище уколами прямо и переводом. Эти атаки выполняются из положения клинков вне соединения и в соединении, из различных позиций и дистанций. Уколы наносятся только вооруженной рукой с шагом (скачком) вперед, с выпадом, с шагом (скачком) и выпадом, броском «стрелой», как с места, так и в сочетании с различными видами передвижений.

Для начинающего фехтовальщика на шпагах выполнение простых атак в туловище представляется относительно легким делом, так как при этом не требуется особой точности в попадании по сравнению с нанесением уколов в другие части поражаемой поверхности.

В вольном бою этими атаками нужно пользоваться крайне осторожно, лишь при условии их тщательной подготовки и внезапного нападения, а также в тех случаях, когда противник совершил явную ошибку в расчете дистанции и был застигнут врасплох. Более успешно эти атаки применяются в ближнем бою.

Задача 1. Обучение основам техники простой атаки прямым уколом в туловище в различных тактических вариантах

Задания, команды	Частные задачи и средства
Поочередно выполнять простые атаки прямым уколом в разные участки туловища. После нанесения укола закрыться в боевую стойку. «К бою!», «Начинайте!»	а) дистанция средняя, оружие в 6-й позиции вне соединения. Выполнять атаки с шагом вперед, затем с выпадом, малым, средним, большим; б) атаку начинать через показ укола, направляя конец шпаги в разные участки поражаемой поверхности; в) уколы наносить без излишнего напряжения, легко и свободно, с постепенным увеличением длины выпада и скорости; г) в момент ухода с выпада оставлять вооруженную руку прямой или принимать различные позиции; д) дистанция дальняя, атаки выполняются из различных позиций (6, 4, 8-й) с шагом вперед и выпадом, затем броском «стрелой»

Задача 2. Совершенствование простых атак в туловище уколами прямо или переводом

Задания, команды	Частные задачи и средства
Выполнять атаки в туловище уколами прямо или переводами, в зависимости от действий партнера по 8—10 раз поочередно	Дистанция средняя, 6-е нейтральное соединение. Один из бойцов в произвольной последовательности принимает 4-ю позицию, открываясь для прямого укола, или пытается завладеть 6-м соединением, создавая повод для атаки переводом. Другой партнер атакует с выпадом прямо или переводом. Упражнения выполняются с места и в сочетании с различными видами передвижений

По мере усвоения техники простой атаки с места, со средней и дальней дистанции следует переходить к таким же упражнениям в сочетании с маневрированием (на шаг, на открытие и т. д., как в фехтовании на рапирах).

Аналогичные упражнения следует давать и на другие действия с выбором. Основная задача — научить занимающихся выполнять простые атаки в туловище с различных дистанций, уколами прямо или переводами, в зависимости от действий партнера.

Атаки в руку. Овладев элементарной техникой и тактикой простых атак в туловище, необходимо переходить к тем же наступательным, однотемповым действиям, но уколами в

вооруженную руку. Эти уколы наносятся по всей ее длине — в плечо, предплечье и кисть (сверху, снизу, сбоку и в других промежуточных направлениях). Вооруженная рука спортсмена является относительно уязвимым местом его поражаемой поверхности, так как наиболее выдвинута в сторону противника и в процессе боя часто подвергается атакующим действиям.

При обучении уколам в руку фехтовальщики должны надевать предохранительный рукав. Уколы в руку выполняются без выпада, с выпадом, с шагом вперед и броском «стрелой», как простые атаки прямо, с переводом и переносом, под углом и за-хлестом, в различных тактических вариантах: на опускание вооруженной руки партнера, на перемену соединения или позиции; на показ укола и т. п.

При обучении атакам переносом используются те же средства, что и при атаках переводом. Несколько изменяется лишь расположение клинков — острие шпаги находится ниже клинка атакующего.

Сочетание атак в руку и туловище. Для закрепления навыков выполнения простых атак в руку и туловище разучивают их различное сочетание. Занимающиеся выполняют простые атаки в руку и туловище, используя различные виды уколов: прямо, переводом и переносом. Выполнение таких сочетаний развивает у начинающих умение продолжать и развивать боевые действия в различных ситуациях. Затем переходят к действиям с выбором, когда атаки выполняются в зависимости от действия партнера.

Атаки в ногу. Простые атаки в ногу изучаются после того, как занимающиеся овладели основами техники и тактики простых действий. Уколы наносятся в бедро, колено, стопу и изредка в голень. Успешность выполнения простых атак в ногу зависит от их точности, быстроты, своевременности и внезапности. Без соблюдения этих основных требований они не будут иметь успеха, так как открывающаяся при их выполнении рука атакующего служит хорошей мишенью для контратакующих уколов со стороны противника. Уколы в ногу наносятся прямо, переводом и переносом без оппозиции и с оппозицией. Эти уколы часто применяются в ближнем бою, особенно когда острие шпаги опущено вниз.

Атаки выполняются поочередно, причем сначала партнеры помогают друг другу. Затем уколы в ногу наносят в усложненных условиях: при изменении позиций, дистанций, включении различных подготавливающих действий и постановке заданий с боевой задачей, где ученики противодействуют друг другу в нанесении укола.

При обучении уколам в ногу необходимо применять предохранительные щитки для коленного сустава, голени и стопы.

Обучение контратакам. Контратаки в фехтовании на шпагах имеют чрезвычайно широкое применение. Изучаются сначала контратаки с уколами в руку, затем в туловище, маску и изредка в ногу. Все разновидности уколов, которые применяются при исполнении простых атак, в полной мере приемлемы для контратакующих действий. Меняется лишь их тактический смысл. Если простые атаки выполняются, как правило, из различных видов сближения с противником, то контратаки — при сближении и за счет ухода назад от приближающегося противника. Последний вариант является наиболее распространенным.

Основным тактическим поводом для контратаки служат различные подготавливающие действия противника, начало его атаки и непосредственная атака. Лучшим вариантом является контратака с оппозицией, которая по существу представляет атаку на атаку с одновременной защитой. Исключительно большое значение для успешного выполнения контратакующих действий имеют такие качества фехтовальщика, как быстрота реагирования, своевременность действия и точность нанесения укола.

Обучать контратакам начинают одновременно с дальнейшим совершенствованием техники и тактики простых атакующих действий.

В процессе совершенствования контратак на подготавливающие действия целесообразно, чтобы занимающиеся пользовались следующими друг за другом сдвоенными, строенными и более уколами. Далее следует выполнять упражнения, в которых уколы переводом сочетались бы с уколами прямо.

Задача 1. Обучение контратакам на подготавливающие действия партнера

Задания, команды	Частные задачи и средства
1. На различные подготавливающие действия партнера выполнять контратаку в руку (туловище, ногу) прямым уколом и уколом под углом. «Действуйте!»	а) выполнять контратаки на шаг вперед партнера на его показ укола, на перемену позиций, на игру оружием; б) контратакующие действия выполняются с шагом назад, на месте, с выпадом и броском «стрелой», с оппозицией и без оппозиции
2. То же, но контратаки выполнять уколами переводом (переносом)	а) выполнять контратаки из положения клинков вне соединения на попытку захвата или удара, на взятие соединения; б) выполнять контратаки на шаг вперед, на показ укола, на попытку переменить соединение

Задача 2. Обучение контратакам с выигрышем темпа на атакующие действия партнера

Задания, команды	Частные задачи и средства
1. На простую атаку партнера выполнять контратаки прямым уколом в руку (сверху, снизу) с выигрышем темпа. Действовать поочередно	Дистанция дальняя, оружие в 6-й позиции вне соединения. Один из партнеров атакует с выпадом в руку (снизу, сверху прямым уколом под углом). Другой партнер с шагом (скачком) назад контратакует в руку (сверху, снизу), стремясь выиграть темп
2. То же, но контратаки выполнять уколами под углом	Простые атаки выполнять в туловище или руку (сверху, снизу, сбоку), максимально прикрывая вооруженную руку гардой. Контратаки выполнять с шагом (скачком) назад, уколами под углом в руку (снизу, сверху, сбоку)

Сочетания простых атак с контратаками. Дальнейшее совершенствование простых атак и контратак происходит в упражнениях, в которых эти тактические действия последовательно выполняются в различных вариантах. Это сочетание должно осуществляться и с чередованием поражаемой поверхности, т. е. уколы наносятся в туловище, руку, голову и ногу. Постепенное усложнение заданий происходит при включении трех-четырех следующих друг за другом действий. Упражнения с партнером целесообразно выполнять из разных начальных положений, как с места, так и с передвижениями в различных вариантах. Основная задача — дальнейшее овладение техникой простых атак и контратак на фоне меняющихся тактических ситуаций и воспитание необходимых качеств для их успешного выполнения.

Дальнейшее совершенствование фехтовальщика в контратаках проводится в боевых «контрах» и схватках с решением разнообразных тактических задач, так же как и в фехтовании на рапирах.

Обучение защитам и ответам. Защитные и ответные действия в фехтовании на шпагах имеют большую вариативность выполнения, что зависит от большей по сравнению с другими видами оружия площади поражаемой поверхности. Все характерные особенности позиций на шпагах относятся и к защитным действиям. Первоначальное обучение простым защитам ведется параллельно с дальнейшим совершенствованием простых атак. Один из партнеров выполняет роль атакующего, другой защищающегося, затем они меняются ролями. Не следует долго останавливаться на овладении одними только защитными действиями. Необходимо после первоначального освоения техники какой-либо

определенной защиты переходить непосредственно к ответным действиям.

Начинать обучение защитным действиям следует с 6-й круговой защиты, так как она является наиболее эффективным средством защиты вооруженной руки, туловища и головы. Вооруженная рука при правильном выполнении 6-й круговой защиты остается в первоначальном боевом положении, по-прежнему закрыта гардой от прямых уколов противника и находится в наиболее благоприятном положении для выполнения контратакующих действий. В дальнейшем защитные и ответные действия изучаются в следующей последовательности: 4-я защита с ответом (из 6-й позиции); 6-я защита с ответом (из 4-й позиции); 2-я защита с ответом (из 6-й позиции).

Затем — все пройденные защиты, но из других исходных положений: из 2-й позиции принимаются 6-я и 4-я защиты; из 4-й круговая 4-я и т. д. 7-я и 8-я защиты изучаются несколько позднее.

В фехтовании на шпагах широко применяются ответные уколы с оппозицией. Например, после 4-й защиты ответ прямым уколом без отведения вооруженной руки вправо, а после 6-й защиты влево. Гарда при этом должна двигаться только вперед, а клинок скользить по клинку противника, острие шпаги направлено в намеченный участок поражаемой поверхности. Этот способ ответного действия прямым уколом применяют после любой принятой защиты, так как он страхует вооруженную руку от прямых встречных уколов противника.

Другим распространенным способом ответных атак с оппозицией, особенно при оставлении партнером прямой вооруженной руки, является ответ с завязыванием. В данном случае укол наносится в ту же или в другую линию с одновременным взятием клинка противника в оппозицию. Наиболее типичными сочетаниями этих действий будут: после 4-й защиты ответ через 8-ю или 2-ю; после 6-й защиты ответ через круговую 6-ю или 7-ю; после 2-й или 8-й защиты ответ через 4-ю.

Технику ответных уколов с завязыванием изучают сначала в: упражнениях, где атакующий способствует принятию защиты и ответного действия. Защищающийся имеет право выбора ответного действия, используя различные варианты завязывания. Примерно в такой же форме проходит обучение и всем другим ответным действиям.

Обучение повторным атакам. В фехтовании на шпагах повторные атаки имеют широкое применение. Объясняется это тем, что в этом виде фехтования отсутствует фактор тактической правоты для атакующего или взявшего защиту бойца. Кроме того, острие шпаги атакующего часто находится ближе к вооруженной руке или туловищу бойца, взявшего защиту, отсюда и целесообразность повторных действий.

Наиболее простым вариантом для начинающего бойца является повторная атака, выполняемая на уход противника, без взятия им защиты оружием. Если повторный выпад со всеми его вариантами усвоен обучаемыми, то повторная атака на уход партнера не представляет никаких трудностей.

Для обучения повторным атакам выполняют следующие примерные упражнения и задания:

1. Нанести с дальней дистанции укол переводом в руку или туловище, на отход партнера выполнить повторную атаку прямо или переводом с выпадом или броском «стрелой». Действовать поочередно, вначале в виде упражнений, а затем с передвижением в виде боевых «контров».

2. С дальней дистанции один из партнеров с шагом вперед пытается нанести угловой укол в руку снизу или сбоку. Другой партнер, стоя на месте, берет вооруженную руку на себя, избегая получения укола. Атакующий выполняет повторную атаку прямым уколом с небольшим выпадом в туловище.

3. С дальней дистанции атаковать в бедро, партнер, избегая укола, делает шаг назад с одновременным выпрямлением вооруженной руки, двигая острие шпаги по направлению руки атакующего. Последний с перехватом через 6-ю с оппозицией наносит укол в туловище с выпадом или броском «стрелой».

4. Последовательно выполнить два-три повторных действия. Например, атакующий пытается нанести укол с места только вооруженной рукой; на его уход повторить атаку с

шагом вперед. На повторный уход повторить атаку с выпадом и на последующий разрыв дистанции атаковать броском «стрелой» и нанести укол в туловище. В данном задании атакующий последовательно выполняет атаку только рукой, с шагом вперед, с выпадом и броском «стрелой».

Благоприятной обстановкой для выполнения повторной атаки является задержка или полное отсутствие ответа после взятой защиты. В данном варианте повторная атака может быть выполнена без дополнительного сближения, т. е. за счет работы только вооруженной руки в ту же линию ремизом или со сближением. Это будет зависеть от расстояния, на каком окажется острое шпаги атакующего до поражаемой поверхности противника. Если защита была принята так, что средняя часть клинка атакующего оказалась на сильной или средней части клинка бравшего защиту, то повторный укол может быть выполнен угловым уколом в туловище. Для нанесения укола переводом в данном случае надо взять руку на себя, что невыгодно с точки зрения потери времени.

Подобные варианты повторной атаки без дополнительного сближения применяются после принятия любой защиты, уколы при этом наносятся в ближайшую часть поражаемой поверхности.

В случае принятия защиты с шагом назад и отсутствия ответа повторные атаки выполняются так же, но с дополнительным сближением.

Повторные атаки успешно проводятся и на ответные уколы, наносимые без задержки после взятой защиты. Здесь, как и в предыдущих вариантах, повторные действия могут проводиться как с дополнительным сближением, так и без него.

В том и другом случае они должны быть выполнены с выигрышем темпа или одновременно с ответным уколом, когда это тактически целесообразно (если счет боя в пользу атакующего).

В фехтовании на шпагах распространенным способом выполнения простой атаки, предшествующей повторной, является ша-гообразный выпад, т. е. выпад с одновременным закрытием вперед и принятием боевой стойки. После такого выполнения боец без промедления может повторить атаку любым способом (выпад, бросок и т. д.). Этот способ часто применяется в тех случаях, когда атакующий преднамеренно выбирает повторную атаку, учитывая привычные действия противника (убирает вооруженную руку на себя, отходит назад с опущенной рукой и т. п.).

Сочетания и развитие простых действий наступления и обороны. Дальнейшее совершенствование в простых действиях наступления и обороны происходит в парных упражнениях, в которых занимающиеся приобретают умение сочетать и развивать ранее разученные приемы и действия. Многократное выполнение этих упражнений попутно развивает и специфические (присущие данному виду спорта) качества.

В практике фехтования на шпагах в зависимости от неожиданно сложившихся условий боя существует множество вариантов действий на развитие и сочетание простых атак, контратак, защит, ответов и повторных атак. Из-за сложности выполнения отдельных схваток с одновременным включением всех вышеуказанных действий применение этих действий ограничивают.

Индивидуальное обучение. При обучении простым боевым действиям индивидуальное обучение ведется параллельно с групповым. Некоторые действия, например атаки и контратаки в маску, в ногу, защиты с оппозицией и контратаки, целесообразно вначале изучать индивидуально, а затем с партнером в упражнениях и боевых «контрах». Методы и методические приемы индивидуального обучения простым боевым действиям такие же, как и в фехтовании на рапире.

СЛОЖНЫЕ ДЕЙСТВИЯ НАСТУПЛЕНИЯ И ОБОРОНЫ

Сложные атаки

Сложность и простота боевых действий в фехтовании на шпагах в отличие от фехтования на рапире и сабле не играет решающей роли, так как в этом виде фехтования не требуется

тактическая правота начала атакующего действия. Для одностороннего поражения противника в бою на шпагах решает быстрота опережения и выигрыш времени, равный 0,25 сек. При одновременных атаках уколы засчитываются обоим противникам. Однако сложные действия в фехтовании на шпагах широко используются в тактике боя для успешного решения активных атакующих действий первого и второго намерения. При этом спортсмен всегда должен помнить, что наиболее результативны контрдействия уколом в руку на сложную атаку противника.

Атаки с обманом.

Сложные атаки с уколом в руку выполняются с применением обманов уколом прямо или переводом, действительных или ложных захватов и обманов. Чтобы успешно осуществить сложную атаку, необходимо предварительно выявить характер ответной реакции противника на обман уколом, захват или батман.

Обман уколом выполняется быстрым посылом оружия в открытую часть поражаемой поверхности с целью вызвать противника на применение защиты оружием. В некоторых случаях обман уколом может быть применен как вызов на контратаку противника. При этом, завершая атаку, обычно пользуются обманом уколом с углом, уколом с оппозицией или с углом. Например: обман уколом с углом в руку снизу — укол в руку с оппозицией сверху; обман с углом в руку сверху — укол с углом в руку снизу.

Движение оружия и руки к цели при обмане уколом не отличается по своей структуре от действительного движения на укол. Обман уколом может иметь вид прямого укола или укола под углом, нередко выполняемого с переводами. Убедительность обмана достигается четким направлением оружия в поражаемую поверхность и продвижением тела вперед.

Атаки с обманом завершаются обычно уколами с переводом. В сложных атаках уколом в руку применяются все виды уколов: прямой, с оппозицией, под углом, захлестом.

Примеры атак с обманами и уколом в руку:

- 1) обман прямым уколом в руку изнутри — укол под углом в руку снизу;
- 2) обман уколом под углом в руку сверху — укол под углом в руку снизу;
- 3) обман уколом с переводом в руку снаружи — укол под углом переводом в руку изнутри;
- 4) обман прямым уколом в руку изнутри (на 6-ю круговую защиту противника) — укол переводом в руку изнутри;
- 5) обман прямым уколом в руку снизу — укол с оппозицией в руку сверху;
- 6) обман прямым уколом в руку изнутри — укол под углом с двумя переводами в руку изнутри;
- 7) обман прямым уколом с переводом в руку снаружи — укол с переносом в руку сверху с захлестом.

Техника выполнения переводов в фехтовании на шпагах аналогична технике переводов, применяемой в фехтовании на рапирах, с той лишь разницей, что спортсмен должен предотвращать возможную контратаку. При проведении обмана с переводом он может не избегать соприкосновения клинка с оружием противника, так как последний теряет преимущество атакующего. Поэтому в бою на шпагах переводы выполняются более узким движением клинка в непосредственной близости к гарде противника, а иногда и в соприкосновении с оружием противника. Сильная часть клинка и гарда в переводе должны находиться на пути наиболее вероятного движения острия шпаги противника в случае контратаки. Эти условия непеременимы при выполнении сложной атаки с обманами, с переводами, направленными в туловище.

Весьма рискованно применять в бою на шпагах перенос, так как в момент его выполнения рука становится легко уязвимой для уколов снизу. Перенос выполняется в основном за счет движения пальцами и в лучезапястном суставе с возможно меньшим сгибом руки в локтевом суставе.

Атака с обманами и уколом в туловище проводится против противника, реагирующего на обман уколом и защитой оружием. Начинается атака с обмана уколом в руку выше локтя. Обман при этом может быть выполнен с переводом. Вооруженная рука в завершающей фазе обмана почти полностью выпрямлена, гарда в ходе обмана закрывает

руку со стороны наиболее вероятной контратаки противника. Завершается такая сложная атака уколom в туловище с оппозицией, с помощью выпада, шага, вперед, выпада или броска «стрелой», шага вперед и броска «стрелой». При атаке с обманами и уколom в туловище очень важно, чтобы в ходе атаки гарда и вооруженная рука совершали непрерывное поступательное движение вперед и почти не отклонялись бы от прямой линии. Скорость движения тела вперед нарастает до максимальной к моменту нанесения укола. Это относится к сложной атаке, выполняемой с помощью любого способа сближения в атаке.

Сложную атаку с уколom в туловище можно провести с несколькими обманами. Например, атака также начинается с обманами и уколom в руку с медленным началом сближения, выпадом «стрелой» или шагом вперед, предшествующим выпадом. Завершающая фаза атаки с несколькими обманами проходит с нарастанием скорости движения к моменту нанесения укола. Относительно медленное начало такой сложной атаки способствует выявлению реакции противника на первый обман уколom, чтобы в случае непредвиденного реагирования на обман иметь возможность предпринять контрмеры. Атаки с несколькими обманами могут выполняться за счет двух, трех переводов, удвоенного, утроенного перевода и т. п.

Сложная атака с обманом и уколom в ногу чаще всего применяется против противника, убирающего руку на себя во время защиты. В этой атаке первый обман уколom направляют в руку, в область локтевого сустава. Завершают атаку уколom с оппозицией в бедро, ближе к коленному суставу. При атаке не следует значительно наклонять туловище в сторону укола. Атаки в ногу выполняются с помощью выпада или шага и выпада.

Для того чтобы завершить сложную атаку уколom в стопу, нужно быть уверенным, что противник не будет реагировать на обман контратакой. Для этого необходимо убедить своим первым действием противника в намерении нанести укол в руку или любую из верхних линий, завершая атаку неожиданным и быстрым уколom с наклоном туловища в последней фазе выпада. Убедительности при обмане можно достичь лишь в том случае, если оружие будет четко направлено в открытую часть поражаемой поверхности "и, кроме того, подкреплено общим продвижением тела вперед.

Атаки с действием на оружие являются основным средством нападения, с помощью которого чаще всего достигается одностороннее поражение противника уколom. Выше был описан лишь один из способов действия на оружие противника в ходе атаки — применение оппозиции при выполнении укола. В фехтовании на шпагах широко применяются и другие способы действия на оружие противника, обеспечивающие успешность завершения сложной атаки: захваты, завязывания, батманы, нажимы, толчки.

Наибольшее применение при выполнении атак у фехтовальщиков на шпагах находят захваты. Захват выполняется длительным воздействием сильной частью клинка на слабую или среднюю часть клинка противника поступательным движением оружия вперед и незначительно в сторону. В ходе захвата острие оружия угрожающе двигают к поражаемой поверхности. Гарду и предплечье не следует широко отклонять от боевой плоскости.

Широкое (без достаточной угрозы укола) движение оружия в захвате вызывает у противника привычную реакцию на контрзахват или контратаку уколom в руку переводом.

Чтобы своевременно пресечь возможную попытку противника контратаковать уколom в руку переводом, нужно в ходе атаки с-захватом владеть соединением вплоть до нанесения укола, осуществляя тем самым мышечный контроль за оружием противника. При контратаке противника с переводом лучше всего завершать атаку уколom с оппозицией навстречу контратаке.

Захват можно выполнять в любом направлении. Обычно оружие к концу захвата принимает положение, соответствующее какой-либо номерной позиции, только вооруженная рука в этот момент более выпрямлена. Захват в ту же линию с кругом после перевода оружия противника называется контрзахватом, а захват, в ходе которого оружие оказывается в двух или нескольких позициях без потери соприкосновения клинков, называется завязыванием. Завязывания могут иметь вид кругового движения (круговое завязывание в 6-ю или 4-ю позицию) или полукругового движения (завязывание из 4-й позиции в 8-ю, из 6-й в 7-ю и наоборот).

В боях на шпагах часто применяют различные виды батманов. Техника их выполнения такая же, как и в фехтовании на рапирах.

Кроме описанных способов действия на оружие фехтовальщики на шпагах нередко применяют различной силы нажимы и толчки средней частью клинка по слабой и средней части клинка противника. Все виды захватов, батманов, нажимов применяются в бою как подготавливающие действия с целью разведки и вызовов.

Атаки с действием на оружие и укол в руку. Для нанесения уколов в атаке с действием на оружие в кисть, предплечье и плечо чаще пользуются батманами. Батман, предшествующий уколу в руку, проводится энергичным, коротким толчком слабой или средней частью клинка по слабой части оружия противника, что при неожиданном выполнении может вызвать значительное отклонение клинка противника от боевой плоскости (при этом на какое-то мгновение могут быть открыты кисть и предплечье руки для укола). Батман и укол в этом случае выполняются в ходе единого непрерывного выпрямления руки.

Сложные атаки с захватом батманом и укол в руку завершаются уколом с оппозицией в плечо или уколом под углом с переводом в предплечье. Все атаки могут быть выполнены с шагом вперед, с выпадом, «стрелой», с шагом-выпадом и т. д.

Атаки с действием на оружие и укол в туловище или ногу. Атаки с батманом или нажимом, завершаемые уколом в туловище или ногу, результативны лишь при условии внезапного и максимально быстрого их выполнения. Обычно они проводятся с помощью «взрывного» выпада или броска «стрелой», батманом и прямым уколом или уколом переводом с оппозицией.

Сложные атаки с захватом, направленные в туловище или ногу, чаще выполняются с помощью шага вперед, выпада или шага вперед и броска «стрелой». Атака в этом случае начинается с захвата оружия с одновременным сближением шагом вперед с последующим (после овладения оружием противника) нарастанием скорости движения вперед за счет выпада или «стрелы». Сложную атаку с захватом и уколом в туловище или ногу можно провести также с помощью одного выпада или «стрелы». Для этого необходимо, чтобы скорость движения в выпаде и «стреле» нарастала и была наивысшей к моменту нанесения укола. Относительно медленное начало движения вперед в первой фазе сложной атаки с захватом позволяет в случае неудачного захвата предпринять контрмеры, вытекающие из неожиданно создавшейся ситуации. Это особенно важно при выполнении атак с непосредственным окончанием, вытекающим из характера ответной реакции противника на захват. Чаще всего захват вызывает противника на контратаку или на круговую защиту. В первом случае атаку лучше завершать уколом с оппозицией навстречу контратаке, во втором — уколом переводом с оппозицией. Особенно важно начинать атаку активным движением оружия и вооруженной руки для осуществления предварительного батмана или захвата и сближения с противником. Наивысшей скорости общего движения вперед в атаке следует добиваться, лишь почувствовав своим клинком оружие противника.

Комбинированные атаки с действием на оружие и с обманом проводятся против противника, применяющего контратаку с разрывом дистанции и последующим взятием защиты. В начале комбинированной атаки действие на оружие пресекает попытку противника контратаковать. В последующих фазах атаки с помощью обмана уколом вызывают противника на защиту для открытия линии и нанесения завершающего укола.

К комбинированной атаке, начинающейся батманом, прибегают во время одного выпада или броска «стрелой». Ее выполняют с максимальным ускорением в момент завершающего укола с переводом. Если комбинированная атака начинается захватом, пользуются сближением за счет шага вперед и выпада или шага вперед и броска «стрелой». Во время быстрого шага вперед проводится захват. Завершающая фаза атаки — обман и укол — выполняется во время выпада или броска «стрелой». Приемы проводятся как слитное равномерно ускоренное движение с резким ускорением в конце атаки.

Комбинированные атаки обычно завершаются уколом в плечо или грудь и значительно реже в ногу.

Сложные контратаки с обманом в фехтовании на шпагах применяются сравнительно

редко (против противника, часто пользующегося вызовами с действием на оружие и резко реагирующего на обман защитой).

Эти атаки выполняются преимущественно с одним убедительным обманом вооруженной рукой и резким движением туловища.

Более часто в фехтовании на шпагах используются сложные контратаки с батманом, захватом или перехватом обманных действий противника, а также перехваты затянутых захватов. В последнем случае спортсмен выполняет контрзахват и укол с оппозицией.

Сложные повторные атаки, как и в фехтовании на рапирах, могут быть выполнены с действием на оружие в виде захвата, завязывания или батмана с одним или несколькими обманами прямо или переводом. Завершать их можно уколом в любую часть тела. Применяются повторные атаки в бою с противником, бурно реагирующим на обман защитой оружием и отходом с выпрямлением вооруженной руки навстречу.

Сложные защиты и ответы

Сложные защиты из двух и более движений оружием выполняются в фехтовании на шпагах довольно широко вместе с контратаками и разнообразными передвижениями. Так же как и в фехтовании на рапирах, они могут быть действительными, ложными и обобщающими.

Сложные ответы применяются редко, так как имеется множество контратакующих и повторных действий.

Все сочетания защит в фехтовании на шпагах завершаются простыми ответами или контратакующими уколами за счет выпрямления вооруженной руки с отходом назад или с движением вперед с выпадом или броском «стрелой».

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В УЧЕБНЫХ БОЯХ И СОРЕВНОВАНИЯХ

Дальнейшее совершенствование техники и тактики фехтовальщика на шпагах, развитие его физических и волевых качеств, т. е. повышение тренированности, осуществляется в боях с различными противниками, так же как в фехтовании на рапирах, большую роль в современной системе спортивной тренировки играют учебные и тренировочные бои. В них наиболее наглядно видны положительные стороны и ошибки, допускаемые в технике выполнения отдельных приемов и в тактике действий. Соревнования, как наиболее эффективное средство тактической и функциональной подготовки спортсменов, одновременно являются проверкой тренировочной и воспитательной работы коллектива и тренера.

Глава X. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Тактика фехтования заключается в целесообразном и умелом применении различных приемов фехтования с целью победить противника.

Индивидуальная тактика ведения боя, обобщенная и осмысленная, привела к созданию теории тактики, устанавливающей определенные закономерности умения побеждать противника. Эта теория имеет своей задачей создать наилучшие психологические предпосылки для совершенствования умения вести бой. Освоенная фехтовальщиком теория тактики освобождает спортсмена от непроизводительных потерь времени и от лишних затрат умственной и даже физической энергии в его боевой практике.

В бою фехтовальщик может выбрать или создать любой способ его ведения, применять любые приемы, выполнять их по-своему, выбирать и создавать различные боевые моменты для нанесения укола или удара. Однако, направляя все свои мысли и воля на то, чтобы выиграть поединок, фехтовальщик в своих действиях должен всегда придерживаться официальных правил ведения боя. Это возможно в том случае, если спортсмен будет свободно владеть техническими приемами фехтования, умело их сочетать и применять, иметь высокие физические, моральные и волевые качества и достаточный боевой опыт,

дающий возможность понимать в бою действия противника и улавливать индивидуальные особенности их боя, а стало быть, и характера.

Умение вести бой тесно связано с психическим состоянием фехтовальщика и его способностью к самообладанию. Испуг, робость, взволнованность, подавленность, смятение могут не дать возможности спортсмену реализовать в бою свое техническое мастерство, и, наоборот, сознание своей тактической подготовленности, опытности положительно действует на моральное состояние фехтовальщика, вселяя в него спокойствие и уверенность.

Фехтовальный бой предъявляет к нервной системе человека очень высокие и разнообразные требования. Стремление добиться победы связано с постоянным напряжением воли, направлением ее на преодоление неожиданно и непрерывно возникающих трудностей.

Этот процесс борьбы окрашен различными эмоциями: торжеством, боязнью, удовлетворением, огорчением и т. п. Создается общее нервное возбуждение, на фоне которого две основные тактические задачи — совершить внезапное нападение и не быть застигнутым врасплох атакой противника — попеременно овладевают мыслями и вниманием фехтовальщика. Возникает крайняя напряженность внимания. Умение мгновенно переключать внимание с одного объекта на другой обеспечивает быстроту ориентировки и тактических умозаключений, что является одним из важнейших качеств, способствующих победе.

В боевых схватках, когда спортсмены обладают примерно равными физическими и морально-волевыми качествами, а также одинаково владеют техникой выполнения приемов, победит тот, кто окажется сильнее тактически.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕХНИКИ С ТАКТИКОЙ

Тактика и техника неотделимы друг от друга, поскольку тактика в широком смысле является искусством применения технических приемов. Поэтому несоответствие технических средств тактическим замыслам грозит поражением в бою. Бедная техника обычно приводит к упрощенной тактике, и, наоборот, богатая техника порождает тактику разнообразную и сложную. Тактически верное действие, но выполненное технически плохо, так же как ймотлично выполненное действие, но примененное некстати и не йфвремя, обычно не достигает цели и может даже привести к поражению.

Техника фехтовальщика должна соответствовать его тактическим замыслам, и, наоборот, замыслы не должны выходить за пределы технических возможностей. Но, несмотря на полную взаимообусловленность техники и тактики, фехтовальщик не может без ущерба для спортивного результата отвлекать свое внимание в бою от тактики на технику. Он должен быть поглощен только тактической борьбой, подготовкой нанесения укола или удара и предотвращением их получения от противника. Поэтому техника выполнения приемов должна быть автоматизированной, чтобы в наименьшей мере отвлекать мысли фехтовальщика от тактической борьбы. Именно этим обстоятельством объясняется то, что обучение элементарной технике предшествует обучению тактике.

Только гармоническое сочетание мудрой тактики с автоматизированной техникой — залог успеха спортсмена.

ТАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БОЯ

Основная цель спортсмена в соревнованиях по фехтованию — завоевать наилучшее место. Главная цель ведения боя — победить противника, т. е. первому нанести определенное количество уколов, ударов, стремясь при этом не получать их от противника.

Организовать, найти наиболее верный путь к лучшим результатам посредством выгодного распределения своих сил для победы — тактика соревнования (стратегия). Ведение боя на основе осмысливания его факторов — тактика боя. Конкретные тактические задачи решаются с помощью применения богатого арсенала боевых действий.

Боевые действия

Все сознательно производимые движения фехтовальщика, направленные на достижение победы, независимо от того, какими частями тела они осуществляются и движется ли при этом оружие или нет, называются боевыми действиями. Обязательным условием любого фехтовального действия является его боевая целенаправленность. Поскольку тактическая задача фехтовального поединка сводится к тому, чтобы победить, следовательно, всякое фехтовальное действие является оружием тактического арсенала.

В зависимости от взаимодействий фехтовальщиков все попытки поразить противника и избежать поражения подвергнуты тактической классификации. Однотипные тактические действия получили свое групповое название, которое остается неизменным независимо от их различия в техническом содержании.

По тактическим целям боевые действия фехтовальщика можно разделить на три основные группы: 1) подготавливающие действия; 2) действия наступления (атакующие действия); 3) действия обороны.

Подготавливающие действия имеют основной целью подготовить успешность атакующих действий или обороны. К атакующим действиям прибегают при нанесении укола или удара относительно бездействующему противнику.

Действия обороны помогают избежать получение укола или удара от атакующего противника и позволяют использовать обстановку, создавшуюся в результате неудавшегося или незавершенного нападения, для поражения противника.

Подготавливающие действия. В фехтовальном бою на любых видах оружия большую часть времени занимают подготавливающие действия. Главнейшими тактическими задачами этих действий являются: 1) разведка противника; 2) маскировка своих намерений и действий; 3) маневрирование или игра дистанцией и провоцирование.

Разведка. Цели разведки в фехтовальном бою различны, и в связи с этим различны и сами приемы разведки.

Общие цели разведки: узнать боевые намерения противника, его технические возможности, моральное состояние и тактическое построение боя.

К более конкретным задачам разведки относится стремление фехтовальщика выяснить: а) как реагирует противник на внезапную и ожидаемую им атаку; б) какие атаки применяет противник и как он их выполняет; в) как реагирует противник на отдельные приемы, атаки, обманы, удары по оружию; г) как внешне проявляется невнимательность противника и отсутствие настороженности.

Разведку защитных действий противника фехтовальщик ведет с помощью начальных движений или всех действий атаки, но с меньшим, чем для нанесения укола или удара, продвижением вперед.

В ходе боя могут возникнуть и другие частные задачи, в зависимости от которых следует применять соответствующие приемы разведки.

Маскировка намерений и действий. Цель маскировки заключается в том, чтобы создать у противника ошибочные представления о своем психическом и физическом состоянии, технических возможностях и, главное, о своих тактических намерениях. Особенно важно уметь маскировать свои намерения совершить атаку и контратаку.

Маскировка намерения атаковать имеет целью сделать атаку внезапной, неожиданной как по времени, так и по содержанию. Выполнение внезапной для противника атаки достигается специальной подготовкой, в результате которой усыпляется оборонная бдительность и настороженность соперника. Внешне это может проявляться в медленных, как будто беспечных движениях спортсмена, создающих впечатление у противника, что ему в данный момент ничего не грозит.

Не опасаясь атаки, противник начинает готовить свое нападение, что и нужно спортсмену, задумавшему совершить атаку. Выбрав удобный момент, фехтовальщик внезапно и неожиданно для противника и поэтому с наибольшим успехом атакует его, т. е. ловит в заранее заготовленную ловушку. Свое намерение атаковать фехтовальщик может маскировать с помощью движений и жестов, говорящих о его желании лишь защищаться и

уходить от атак противника, что также может создать ряд моментов, соблазняющих противника начать атаку. Это даст возможность фехтовальщику внезапно и успешно атаковать противника в это время.

Маскировка контратаки основывается на применении фехтовальщиком приемов и действий, побуждающих противника начать действительную атаку. Такими действиями фехтовальщика могут быть главным образом движения, выражающие его намерение реагировать на атаки противника отступлением и применением защит.

Нередко маскируется и сама конкретная защита, которой намерен воспользоваться фехтовальщик. Например, задумав разрушить атаку противника круговой обобщающей 6-й защитой с движением вперед, спортсмен на разведку противника атакой своим будто бы невольным защитным движением как бы выдает свое намерение защищаться прямыми парадами в глубоком отступлении.

Маневрирование следует рассматривать широко, как умение посредством перемещений хитро и ловко действовать, предусмотрительно рассчитывать свои силы, дистанцию, выбирать момент для решающего нападения или обороны, подавлять инициативу противника, вызывать на желаемые противодействия и управлять ими.

Наиболее зримое проявление боевой активности и инициативы в маневрировании — активное сближение различными способами передвижения с игрой оружием, которое проводится для подготовки непосредственного нападения или вызова противника на желаемые противодействия. Наступательный маневр возникает в том случае, когда сближающийся фехтовальщик «терпит» большую дистанционную близость, чем его противник. Наступающий боец имеет объективное преимущество перед отступающим, так как он может более быстро перейти в атаку (старт с разбега).

Овладение полем боя достигается активным поступательным маневрированием. Ограниченность поля боя создает для фехтовальщика то благоприятные, то неблагоприятные условия боя. Так, фехтовальщик, оттесненный к самому концу поля, лишен возможности отступать и вынужден защищаться стоя на месте или контратаковать. Такое положение облегчает действия противника.

Завладеть полем боя удастся в результате активного маневрирования, но лишь при пассивных перемещениях противника, т. е. когда он отступает. Захват поля боя может стать специальной тактической задачей фехтовальщика, когда он установит, что его противник стремится вести бой на сверхдальней дистанции и спасается от атак глубоким отступлением, или если он окажется прижатым к задней границе поля боя.

Для овладения полем боя применяются шаги вперед, действия на оружие, ложные атаки.

Управление действиями противника (провоцирования) позволяет фехтовальщику своевременно и наилучшим образом, почти безошибочно противодействовать сопернику и добиваться победы наиболее легким и верным способом. Управление действиями противника осуществляется посредством преднамеренных вызовов, провоцираний соперника на определенные, желаемые фехтовальщику действия.

В качестве вызовов применяются положения или движения оружия и тела фехтовальщика, побуждающие противника на атаку, контратаку, сдвоенный или ответный укол (удар) в открытую часть тела спортсмена, для того чтобы последний, защитившись оружием или контратакуя, мог поразить противника уколом (ударом) в ответе или в контратаке.

Вызовы, как и все тактические обманы, представляют собой имитации определенных действий фехтовальщика и должны сочетаться с маскировкой истинных намерений. Например, приняв в бою на шпагах или саблях вторую позицию, можно вызвать противника на попытку поразить руку уколом сверху и, отразив это нападение, нанести ему ответный укол. Выполняя в бою на рапирах шаг вперед в 6-м соединении, можно вызвать противника на контратаку уколом вниз и, защитившись, нанести ему ответный укол и т. д.

Фехтовальщик, вызвавший противника на определенные действия, всегда имеет преимущество перед ним, так как заранее предвидит его действия и знает, как сам будет противодействовать им. При этом фехтовальщик может начинать движения, необходимые для противодействия, значительно раньше, чем если бы действия противника были для него

неожиданными.

Вызывать можно не только определенные боевые действия противника, но и различные его психические состояния, а также тактические решения общего характера, затрудняющие противнику реализацию намеченного им плана боя. Например, в бою с сильным в обороне противником можно изобразить подавленность, робость и тем самым поднять его активность, вызвать на необдуманную, чрезмерно смелую и технически слабую атаку и, легко взяв защиту, нанести ответный укол и удар.

Общее тактическое противодействие вызовам — разоблачение их, т. е. понимание того, чего добивается противник своими подсказывающими движениями. Уловив конкретно желаемое противником действие, фехтовальщику выгоднее всего обмануть его, создав впечатление, что он не замечает ловушки, и пойти первым движением на вызов, а последующим обмануть заготовленное противодействие противника и нанести ему укол (удар).

Обманивание противника в чувстве дистанции. Понимание дистанции, или, как говорят фехтовальщики, чувство дистанции — одно из важнейших условий успешного ведения фехтовального боя. Грубо ошибающийся в оценке дистанции фехтовальщик обречен на поражение, и, наоборот, спортсмен, обладающий острым чувством дистанции, будет иметь явное боевое преимущество перед своим противником.

Пассивное ожидание момента, когда противник позволит совершить нападение на него с сокращенной дистанции, не приведет к победе в бою, особенно с опытным противником, у которого хорошо развито чувство дистанции. В этом случае не следует быть пассивным, надо обманивать противника игрой дистанцией, т. е. специальным маневрированием, затрудняющим и понижающим его возможности всегда правильно оценивать боевую дистанцию.

Игра оружием и дистанцией содержит в себе все действия, подготавливающие успешность нанесения укола (удара). Игра оружием и дистанцией (ногами) отличается от подготавливающих действий, описанных выше, меньшей конкретностью и определенностью целей. Такая игра — это своего рода двигательный фон, на котором могут возникать многочисленные поводы для успешного применения не только основных, но и подготавливающих действий. Кроме того, она имеет положительное значение как физиологически благоприятный режим для выполнения «взрывных», предельно быстрых, решающих движений.

Игра оружием и дистанцией — это выполнение отдельных предварительных приемов подготовки атаки и обозначение различных действий. Спортсмен непрерывно и лишь изредка прерывает «холостое» движение оружием и ногами, выполняя целый ряд тактических задач. К игре оружием и дистанцией фехтовальщик приходит самостоятельно даже тогда, когда его не обучали этому. Все сформировавшиеся фехтовальщики приобретают свою игру оружием и дистанцией, в которой их индивидуальность проявляется с большей силой, чем даже в других боевых действиях, поскольку здесь нет необходимости придавать своим движениям строго определенные технические формы. Основным назначением «холостого» движения оружием и ногами следует считать вызывание дистанционных ошибок у противника и маскировку начала своих решающих действий. Видя перед собой оружие противника в постоянном легком движении, сочетаемом с притопыванием, чередованием быстрых коротких шагов вперед и назад, обозначением выпада посредством коротких выставлений впереди стоящей ноги и т. д., фехтовальщик не всегда имеет возможность своевременно определить опасную, рискованную для себя близость и начало решающего действия противника. Игра дистанцией не только маскирует начало атаки, но и позволяет начинать атаку с укороченной дистанции. Еще больший эффект может дать игра дистанцией с выдвиганием вперед оружия в захватах, батманах, нажимах или показах укола. Особое значение приобретает игра в виде коротких и небыстрых выпадов с движением оружием угрожающим уколом или ударом. Этот прием имеет целью обезопасить фазу приближения к противнику посредством своевременного занятия оружием положения угрозы.

Действия, затрудняющие атаку противника. Для усиления эффективности обороны

фехтовальщики нередко пользуются десйтвиями, мешающими противнику выполнить атаку. Если противник силен в атаках с действием на оружие, то в этом случае выгодно держать свое оружие так, чтобы захваты и батманы для противника были бы технически затруднительны или даже просто невыполнимы. С этой целью надо или убрать оружие на себя, опустить его вниз, или быстро и непрерывно двигать им по неопределенной и неуловимой траектории. Затруднив или даже лишив такого противника возможности применять в атаке захваты и батманы, фехтовальщик повышает свои возможности на успешное завершение боя.

Если противник любит в атаках прибегать к финтам и делает это искусно, то можно затруднить его действия применением позиции «вытянутая рука», которая обязывает рапириста начинать атаку с действия на оружие. Затруднение противника в использовании им атаки, особенно той, которая ему удастся, можно вызвать, например, отходами назад в момент, когда у противника возникает атакующая дистанция, или энергичной игрой ног, чтобы сбить ритм и темп перемещений противника.

Действия наступления (атакующие). К атакующим действиям относятся основные атаки и тактические разновидности атак: контратаки, ответные атаки, повторные, встречные и атаки второго намерения, которые выполняются после определенных действий противника.

Атака — тактически лучшее средство спортивного единоборства. Нет более верного пути к победе, как тщательно подготовленная атака. Но это не означает, что в фехтовальном бою надо непрерывно нападать. Атака почти безотказно приносит успех только в тех случаях, когда она выполняется своевременно, . неожиданно для противника, т. е. врасплох и в подходящей боевой ситуации. Фехтовальщик стремится искать и создавать эти моменты, но встречает сопротивление противника.

Большинство фехтовальщиков чувствуют преимущество наступления, и поэтому подготовка атаки у них, чередуясь с подготовкой защитных действий, все же превалирует над последней.

Атака имеет и техническое преимущество перед действиями обороны, так как атакующий, как инициатор, может сочетать начало атаки с моментом своей наибольшей готовности к движению, чем не обладает обороняющийся при неожиданном на него нападении.

Внезапная атака с дистанции, немного меньшей, чем дальняя, наиболее успешна. Атака может быть успешной и с дальней дистанции, но в этих случаях необходимо уметь ловить встречное движение противника (начало маневренного шага, наклонение туловища вперед и т. д.). Выгодность внезапной атаки заключается в том, что противник может несколько растеряться; его движения в этом случае станут хаотическими, слишком широкими, опаздывающими. Но главное, фехтовальщик, застигнутый атакой врасплох, не сможет преднамеренно воспользоваться такими выгодными средствами боя, как контратака во всех ее разновидностях.

Подготовка атаки. Чтобы атака была внезапной, нужно начать ее в момент ослабления внимания противника или в момент переключения его внимания с обороны на подготовку своей атаки.

Большое значение для успешной атаки приобретает выбор момента в поведении противника, когда его маневренное движение вперед совпадает с неожиданным началом атаки атакующего. Между действиями фехтовальщики выполняют небольшие движения оружием, ногами, туловищем и т. д. Все эти действия не могут не вызвать боевых тактических реагирований, выражающихся в попытке мгновенно понять их значение, оценить момент для ответа или атаки или выявить угрозу. Возникают постоянные движения, которые и создают благоприятный момент для совершения атаки.

Подготовка атаки может быть пассивной и активной. Пассивная подготовка обычно заключается в поиске и ожидании повода для атаки без активного воздействия на противника. В активной подготовке фехтовальщик не ждет, а сам своими движениями создает поводы для успешных выходов в атаку.

Активная подготовка делится на обобщенную и конкретную. В обобщенной подготовке

атаки фехтовальщик своими действиями выводит противника из статической настороженности, в результате чего возникают рискованные для противника моменты. В обобщенной подготовке создается лишь общий фон боя, богатый предпосылками к нахождению подходящих, но не заранее ожидаемых моментов для атаки.

Другая разновидность активной подготовки — конкретная подготовка — заключается в том, что фехтовальщик затевает игру из атакowych и защитных движений в виде обозначения фраз разного содержания и сложности. Из этой игры он преднамеренно, в заранее задуманный момент, выходит в действительную быструю и длинную атаку. Такая подготовительная игра требует тактической смелости и владения совершенной техникой и поэтому является достоянием больших мастеров.

Атаки могут быть с **преднамеренным** по техническому содержанию и с **непреднамеренным завершением** их.

Атаки первого типа начинаются врасплох и с предельной для атакующего быстротой в расчете на предугадывание, предвидение действий или бездействия противника, например, любая быстрая атака с обманом или с ударом (батманом) по оружию противника, во время которой из-за ее быстроты атакующий не успевает реагировать на неожиданные противодействия противника. Действия атакующего исходят только из уверенности в возникновении у противника вызываемых реакций.

Атаки с непреднамеренным завершением фехтовальщик применяет с учетом оборонных реакций противника в процессе атаки. Например, фехтовальщик на саблях, делая небыстрый шаг вперед или начало броска, наблюдает за противником. Увидя, что он выполняет защитное движение оружием в 5-ю защиту, наносит удар по правому боку с выпадом или в конце броска, в зависимости от возникшей дистанции.

Непременным условием этих атак является внезапность последнего действия. Фехтовальщик должен уметь пользоваться атаками обоих типов, из которых каждая, в зависимости от особенностей противника и боевых ситуаций, имеет свои преимущества, недостатки и тактическое оправдание.

В учебных боях следует уделять большое внимание атакам от ситуаций с непредвиденным их завершением. Эти атаки помогают развивать быстроту и точность сложной реакции, воспитывать сложный, остро комбинированный стиль боя и прочную защиту.

Атаки в зависимости от их места и характера во взаимодействиях фехтовальщиков классифицируются на основные атаки, т. е. истинные атаки на не находящегося в атаке противника, и на тактические разновидности атак, совершаемых после какого-либо действия противника: контратаки, ответные атаки, повторные, встречные атаки, атаки второго намерения и обоюдные. Тактическое содержание этих атак может быть ярко выраженным, но возможны и случаи, когда оно становится смешанным, например, одним и тем же действием фехтовальщик стремится совершить несколько тактических ходов. Характеристика различных атак дана в главе «Фехтование на рапирах».

Действия обороны. Оборона бывает активной и пассивной. При активной обороне спортсмен не только может избегать получения удара, укола, но и использовать приближения Противника для нанесения ему удара или укола. К активной обороне относятся защиты с ответами и контратаки.

Пассивная оборона только предотвращает получение удара, укола. Это отступление, разрывающее дистанцию боя и защиты без последующих ответов. Действия обороны — ответные в широком смысле этого слова, поэтому обороняющийся, как правило, не владеет инициативой и не имеет преимущества начала движения, если он сам не вызывает атаку противника. Однако в бою эти невыгодные моменты могут компенсироваться разнообразием противодействующих атаке средств, как-то: защиты с ответами, контратаки, ловля оружия, уколы или удары в темпе при отходе и т. д.

Разнообразные противодействия нападению, применяемые фехтовальщиком, часто лишают его противника смелости и решительности при выполнении атак.

Действия обороны могут быть **преднамеренными**, задуманными заранее, и **непреднамеренными**. Преднамеренные действия обороны осуществимы тогда, когда

внимание фехтовальщика в момент начала атаки противника было сосредоточено на ожидании этой атаки.

Непреднамеренные действия обороны возникают, когда фехтовальщик застигнут атакой противника врасплох. Известно, что спортсмен, плохо владеющий защитой, ведет соревновательный бой очень тревожно, чрезмерно расходуя нервную энергию в бурных реагированиях на малейшие попытки противника атаковать.

Преднамеренными действиями обороны легко управлять: против ожидающейся, но неопределенной атаки фехтовальщик может использовать конкретные или безотносительные защиты в умеренном отступлении с последующими ответами, ловлю оружия с шагом вперед и ответом, отступление с вытянутой рукой, безотносительную сложную систему защит, стоя на месте с ответом, контратаку с последующим отступлением или глубокое отступление. Все эти действия могут выполняться вариативно и в разные моменты атаки противника.

При выполнении преднамеренных защит фехтовальщик должен быть бдительным и готовым применить в любой момент защитное движение. Такая преднамеренность позволит провести защитное движение технически правильно и с минимальным отставанием начала защитного движения от начала атакующего движения (удара или укола). Более того, при взятии заранее заготовленной защиты можно начать выполнять ее раньше, чем можно будет определить истинное направление движения укола (удара) противника, если бы его атака оказалась неожиданной.

Непреднамеренные оборонные действия, и в частности защиты, возникают почти произвольно, с минимальным контролем сознания, как непосредственное реагирование на неожиданно увиденное в действии оружие противника. Такими защитами фехтовальщик должен владеть в совершенстве, чтобы применение их в бою в большинстве случаев приводило к успеху. Эти защиты, как последняя линия обороны, должны стать фундаментом оборонных действий фехтовальщика. Надежность подобных защит освободит сознание спортсмена от излишней боязни нападения противника и создаст наиболее благоприятное психическое состояние и настроение для активного и успешного тактического творчества в бою. Как правило, непреднамеренные защиты выполняются с одновременным небольшим отходом назад.

Все защиты, независимо от того, преднамеренные они или нет, разделяют по моменту их применения и решаемым задачам: на конкретные, обобщающие, перехватом («ловля клинка»), ложные и второго намерения.

Применение этих защит см. в разделе «Фехтование на рапирах».

В практике современного фехтования имеется особая защита, которую называют страхующей.

Страхующая защита иногда применяется во время боя. К этой защите прибегают «на всякий случай», когда по началу атакующего движения оружия противника трудно определить степень угрозы получения удара. Однако чрезмерно частое применение таких защит позволит противнику сделать вывод о неточности боевых восприятий и оценок, а также о нервном состоянии спортсмена.

Отступление. Задачи отступления могут быть самые различные. Основная задача отступления, сочетаемая с действиями оружием,— выигрыш времени. Беря защиту или нанося укол (удар) в темп в отходе, фехтовальщик удлиняет время выполнения противником атаки, что содействует успешности действий оружием отступающего.

Большое значение имеет отступление при внезапно начавшейся атаке противника. Спортсмен в этом случае получает добавочное время на то, чтобы собраться и действовать наилучшим образом. Умелое отступление может искажать движения противника, растягивать их. «Растягиванием» называют тонкую разновидность отступления, когда один из бойцов намеренно не убегает от атакующего, а заставляет его «растянуть» свои движения. Делается это для того, чтобы атакующий, форсированно удлиняя свои атакующие движения, потерял свой быстрый темп и стал легко отразим защитой или остановлен контратакой.

ТАКТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ ФЕХТОВАЛЬЩИКА

Тактическое мышление фехтовальщика становится специальным тактическим боевым умением лишь в том случае, если оно осуществляется в действии. Удовлетворять этим требованиям спортсмен может только после специальной подготовки. Трудности тактического мышления во время боя заключаются в том, что в предельно короткие отрезки времени приходится оценивать внешнюю боевую обстановку, находящуюся в неповторимом и непрерывном изменении, и психологическую обстановку, т. е. ход мыслей и намерения противника. Фехтовальщик должен при этом разрешать одновременно две практические задачи: успешно нападать и успешно защищаться, т. е. его мышление имеет одновременно два объекта и, стало быть, проходит на фоне раздвоенности, распределения внимания. Анализировать ход боя и делать выводы приходится при высоком возбуждении, взволнованности, вызванных самим характером спортивного соревнования в фехтовании.

Воспринимаемые фехтовальщиком, главным образом посредством зрительного анализатора и отчасти тактильного, ситуации боя должны быстро осмысливаться. Это осмысливание воспринятого имеет две разновидности. Одна из них называется чувством боя, а другая — тактическим мышлением. Под чувством боя подразумевается ориентировка фехтовальщика в меняющейся обстановке, т. е. непрерывные скоростные восприятия, обработка воспринятого и принятие решений. Поняв и оценив боевую обстановку, спортсмен тут же решает конкретные текущие задачи — что и когда делать. Решение первой задачи — что делать — осуществляется в целесообразном выборе и выполнении приемов: движений и всего поведения в соответствии с действиями и поведением противника. Решение второй задачи — когда делать — спортсмен осуществляет с помощью создания неожиданных для противника сближений, в которых он, застигнув его своими действиями врасплох, захватывает инициативу в выполнении атаки.

Все эти мыслительные акты имеют характер молниеносных импровизаций. Тактическое же мышление, имеющее форму развитого рассуждения, обычно обслуживает преднамеренные действия и подготовку к ним.

Но только понимать и оценивать движения и поведение противника, отдельные моменты боя и всю боевую обстановку в целом для успешного ведения боя еще недостаточно. Фехтовальщик должен принимать определенные боевые решения и реализовать их, и подчас срочно. Сочетание понимания боевых ситуаций с принятием решений и их реализацией называется боевой ориентировкой.

В любом моменте боя имеются две стороны: фактическая и психологическая. Фактическая сторона — это взаиморасположение противников, частей их тела и оружия, а психологическая — замыслы и намерения бойцов в данный момент.

Хорошо ориентироваться — значит правильно определять свои возможности и возможности противника, которые таит в себе фактическая и психологическая стороны каждого момента боя.

Скоростная ориентировка — это находчивость, воплощаемая в боевом реагировании в минимальный отрезок времени, поскольку такая необходимость возникает обычно в условиях внезапно создавшейся критической близости между бойцами. Базируется эта ориентировка обычно на чувстве боя, которое позволяет действовать раньше, чем боевой момент может быть всесторонне осмыслен.

Чувство боя отличается от тактического мышления степенью осознаваемости фехтовальщиком своих действий. Привычка, быстротечность боевой ориентировки, основанной на остроте и молниеносности восприятий, часто не позволяют спортсмену облечь свои мыслительные акты в форму внутренней речи развитых умозаключений. Действиям, возникшим в результате чувства боя, присущ характер рефлексности и высокой автоматизированности. Чувство боя, обслуживающее, как правило, скоростную ориентировку, выражается в мгновенных боевых импровизациях. Тактическое мышление фехтовальщика, обслуживающее в основном преднамеренные действия или их подготовку, направлено на создание тактических ловушек и на выбор характера ведения боя. Несомненно, чувство боя тесно связано с мышлением спортсмена в процессе боя.

Объекты осмысливания в тактике боя. К конкретным объектам осмысливания относятся: 1) наблюдение за противником и составление его боевой характеристики; 2) создание общего плана боя на основе своих наблюдений за противником; 3) распознавание боевых реагирований и намерений противника для определения дальнейших своих действий; 4) постановка частных тактических задач для осуществления своего решения поразить противника уколom или ударом; 5) введение противника в заблуждение, чтобы облегчить себе выполнение поставленных задач (создание тактических ловушек).

Правда, такое конкретное деление мышления фехтовальщика в бою на обособленные тактические темы схематично, но оно все же поможет молодым фехтовальщикам действовать в бою более осмысленно, организованно, направляя свое внимание на решение главных и неотложных тактических задач, возникающих в процессе боя.

Наблюдение. У советских тренеров и бойцов в отличие от многих зарубежных специалистов преобладает мнение, что фехтовальщик должен смотреть обобщенно в центр фигуры противника и лишь эпизодически переводить зрительный фокус на вооруженную руку или оружие.

Под обобщенностью смотрения в центр фигуры следует понимать направление зрительных осей глаз спортсмена в планиметрический центр зримой в ракурсе фигуры противника, обнимающий собой при этом не отдельную точку на ее поверхности, а довольно обширный район, куда обычно входят середина туловища, вооруженная рука и часть клинка (ближняя к монтировке).

В боях на саблях и, особенно на шпагах флюктуирование зрительного фокуса в пределах центрального района фигуры противника более важно, чем в фехтовании на рапирах, поскольку рука бойца на шпагах и саблях входит в поражаемую поверхность.

Такая точка зрения большинства советских специалистов обосновывается тем, что четкость зрительных восприятий по мере их отдаленности от центра поля зрения падает. Следовательно, направление зрительного фокуса на планиметрический центр фигуры противника имеет целью держать крайние его точки в зонах наилучшего периферического зрения.

Наблюдая за действиями противника в бою, фехтовальщик стремится получить наиболее верное представление о его манере ведения боя, о его боевом репертуаре приемов, физических и тактических возможностях и моральном состоянии.

Наблюдать за действиями противника следует не только в бою с ним, но и во время его боев с другими, подмечая при этом, какими приемами он пользуется особенно эффективно, какие приемы, применяемые против него, дают положительный результат и т. п. В бою с незнакомым противником эти сведения фехтовальщик получает главным образом во время разведывательных действий, производимых им непосредственно на поле боя.

Наблюдение будет более исчерпывающим, если спортсмен научится видеть и понимать состояние и намерения противника по внешним признакам, часто едва уловимым его жестам, позам и движениям, а иногда и возгласам.

Получив более или менее верное представление о своем противнике, фехтовальщик должен до боя или во время его наметить план действий, т. е. решить, какой характер боя следует навязать противнику, чтобы победить его.

План боя намечается с таким расчетом, чтобы фехтовальщик мог свои сильные стороны противопоставить в бою слабым сторонам противника, а также предопределить общий характер боя, выбрать тактические средства и последовательность их применения.

Планы и задачи должны быть подвижными и изменчивыми. Фехтовальщик, убедившись в их неправильности, несоответствии боевой обстановке или предварительной оценке противника, должен уметь на ходу вносить коррективы или даже создавать новые планы, ставить новые задачи и действовать согласно им.

Реализуются планы посредством разрешения в бою ряда частных тактических задач, имеющих целью поймать противника в ловушку, т. е. обмануть, с тем чтобы нанести ему укол или удар.

Тактические обманы. Цель тактических обманов состоит в том, чтобы создавать у противника ошибочные представления о своих намерениях, о своем состоянии и возмож-

ностях. Достигается это имитацией положений, движений и всего поведения, соответствующих не истинному положению вещей, а вымышленному, отвечающему тактическому замыслу фехтовальщика, и приводящих противника к ошибкам.

Это обманывание противника, распознавание его намерений и попыток обмануть является самым существенным решающим моментом тактической борьбы, моментом, в котором проявляется самым полным образом тактическое мастерство фехтовальщика.

Обманывая противника в бою, боец старается заставить его ошибаться как в чувстве боя, так и в тактическом осмысливании боя. Процесс обманывания имеет внутреннюю и внешнюю стороны. Внутренняя сторона обманывания заключается в понимании фехтовальщиком психологического состояния противника для введения его в заблуждение, внешняя — в придавании правдивости ложным обманывающим движениям.

Фехтовальщик, заранее ожидающий попытку противника обмануть его, не поддастся на этот обман, следовательно, успешность обманывания должна обеспечиваться верным предположением о том, что думает противник, на чем сконцентрировано его внимание.

Мастерство обманывать в бою — это в основном психологический, умственный навык выбирать подходящий момент в сознании противника для введения его в заблуждение. Конкретных задач обманывания очень много: маскировать свои намерения совершить атаку, контратаку, применить в атаке батман, финт, совершить в обороне перехват, овладеть инициативой, разведывать намерения противника и т. д.

Искусство фехтовальщика в большой мере заключается в умении учесть обстановку и в связи с этим дать то или иное воплощение одному и тому же тактическому намерению, чтобы исключить в наибольшей мере неожиданное для фехтовальщика реагирование противника.

Понимание намерений противника. В бою каждый фехтовальщик стремится распознать, предугадать ближайшие намерения и действия противника. Умение фехтовальщика делать это всегда безошибочно обеспечивало бы ему безотказную победу над любым противником. Но постоянная безошибочность предугадывания невозможна вследствие того, что и противник стремится к тому же, противопоставляя спортсмену свое мышление и свои действия. Однако предугадывать намерения противника возможно. Фехтовальщик по определенным положениям, а иногда по почти неуловимым невольным движениям противника может разгадать его намерение и, чтобы помешать их выполнению, — выбрать именно те приемы, которые окажутся для Противника неотразимыми. Предугадывание позволяет реагировать на действия противника раньше, чем определится их точное содержание по начальным движениям. Однако распознавание намерений противника без умения правильно предполагать ход мыслей противника не будет полноценным.

Полезно также распознавать в бою физическое и моральное состояние противника. Оно помогает фехтовальщику своевременно перестраивать план боя и выбирать для его осуществления, приемы и действия, ведущие к наиболее верному поражению противника.

Инициативность. В бою инициатива имеет большое значение. Боевые взаимодействия фехтовальщиков, как правило, не бывают равнозначными по признаку инициативности. По неуловимым часто внешне причинам один из бойцов движется во время боя инициативно, а другой ответно. И несмотря на то, что действующий ответно боец, т. е. побуждаемый к действиям движениями противника, может быть очень активным тактически, инициативой в этом случае все же владеет противник.

Действующий ответно боец может изощряться в разнообразии и неожиданности своих действий и проявлять большую изобретательность в своих тактических реагированиях и успешно применять свои излюбленные приемы, но он все же обладает меньшей свободой мышления, меньшей боевой оперативностью, нежели его противник.

Неожиданность действий. Всякое неожиданное действие фехтовальщика в острые моменты боя часто приводит противника на некоторое время в замешательство. Этого обычно бывает достаточно, чтобы он был поражен. Неожиданность действий увеличивает просвет времени между восприятием этого действия противником и его реагированием на него и, кроме того, ведет к противодействиям инстинктивного характера, постоянным по

содержанию и качеству и, как правило, в какой-то степени искаженным по форме. Фехтовальщик, умеющий действовать внезапно, избавляет себя от преднамеренных, неожиданных для него противодействий противника и от заранее заготовленных тактических ловушек. Действие спортсмена бывает неожиданным для противника в тот момент, когда внимание его отвлечено от ожидания активного действия соперника на подготовку успеха своих действий или когда его боевая бдительность понижается для кратковременного отдыха.

Боевое разнообразие. Боевым разнообразием в фехтовании называется способность и привычка спортсмена применять в соревновательном бою большое количество различных действий и приемов. Это качество фехтовальщика помогает ему действовать в бою неожиданно для противника. Высокое мастерство фехтовальщиков проявляется при этом не столько в количестве используемых ими основных действий, сколько в множестве вариантов их применения.

Каждый повод для атаки дает возможность применить несколько конкретных атак, так же как и любой атаке можно противодействовать разными приемами обороны. Но, несмотря на это, спортсмены нередко допускают однообразие приемов, которое лишает их возможности действовать неожиданно, а противнику позволяет почти наверняка обыгрывать их действия.

У большинства фехтовальщиков есть небольшой круг излюбленных приемов, применение которых становится в условиях боя для них наиболее результативным.

При неправильной тренировке эти приемы остаются единственными, которыми пользуется фехтовальщик на соревнованиях. В результате этого воспитывается боец с узким кругом боевых действий, которому крайне трудно действовать в бою неожиданно и тем более для противника, изучившего его.

Однообразные фехтовальщики — большей частью бойцы преимущественно преднамеренных действий.

Боевое разнообразие обычно вытекает из острого и точного тактического общения с противником, в результате чего возникают возможные контрдействия на все действия противника. В этом случае фехтовальщик перестает быть ограниченным в своем разнообразии: различие его противников и острота его тактического общения с ними являются предпосылкой его собственного разнообразия.

Немалую роль в становлении боевого разнообразия играют и систематизированные знания фехтовальщика, позволяющие ему в каждый момент боя ясно представлять себе весь комплекс приемов, которые могут быть применены в подобной ситуации.

Риск, как психологическое явление, занимает важное место в практике фехтования. От необходимости рисковать можно было бы отказаться только спортсмену, овладевшему верным безопасным приемом в нападении и обороне. Но таких приемов не существует. И риск поэтому сопровождает любую боевую акцию фехтовальщика. Не рисковать, ведя борьбу с мыслящим противником, просто невозможно. Поэтому риск есть главная причина волнений всех фехтовальщиков. Риск может быть оправданным и неоправданным, а спортсмен тактически смелым или робким. Есть спортсмены, которых вполне устраивает равенство шансов на удачу и неудачу в их субъективной оценке боевой ситуации, но есть и такие, которые стремятся найти или создать такую боевую обстановку, где они имели бы примерно 99% шансов на успех против одного. Такая чрезмерная требовательность к надежности атаки, а отсюда и чрезвычайная осторожность приводят к очень однообразному бою, в котором один из соперников производит в несколько раз больше боевых акций, нежели другой. Как правило, побеждает более активный.

Есть бойцы, которые в начале боя идут на неоправданный риск и собираются лишь при угрожающем счете. Имеются и такие, которые при счете 4 : 4 почти никогда не проигрывают. Это свидетельствует о правильном и высокосознательном отношении бойца к риску. Умение разумно рисковать связано с чувством правильной оценки боевых ситуаций как в фактическом, так и психологическом плане. Безошибочность в оценках фактического и психологического содержания боевых моментов приводит фехтовальщика к активному, насыщенному действиями смелому бою.

ТАКТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Тактика фехтовальщиков основывается на знаниях, сообщаемых тренером, приобретаемых из специальной литературы и добытых в личном опыте и в наблюдении боев других фехтовальщиков. Тактика фехтования предъявляет следующие требования: спортсмены должны быть активными, действовать неожиданно, решительно и быстро, проявлять самостоятельность мышления, подавлять инициативу противника и овладевать ею, создавать у противника ошибочные представления о своих возможностях и намерениях, навязывать ему невыгодные для него действия, заставлять делать, что у него получается наиболее слабо, и самому пользоваться тем, что наиболее удастся.

Как вести бой. Первым условием наилучшего использования своих боевых возможностей в соревновательном бою является горячее желание победить. Если спортсмен сочетает интерес к бою с самим процессом ведения его, то задача победить становится более реальной.

Во время боя необходимо пытаться использовать слабости противника и его боевые движения и положения/ позволяющие нанести ему укол, удар. С этой целью боец должен наблюдать противника, создавать поводы для действий, имеющих конечной целью нанесение укола. Однако активно и сознательно ведя бой, спортсмену надо быть настороже на случай нападения противника. Нельзя всецело увлекаться подготовкой атаки, не думая о том, что можно быть застигнутым врасплох атакой противника. Наблюдая за движениями противника, фехтовальщику необходимо учитывать не только их двигательное содержание, но и назначение. Имея четкое представление о слабостях противника, фехтовальщику следует пытаться обыгрывать их.

Кроме того, каждый момент боя спортсмен должен воспринимать в психологической связи со всем предыдущим ходом действий. Только в этом случае можно сделать правильные предположения о том, что замышляет противник, и своевременно противодействовать ему.

Как правило, в бою выгодно быть тактически активным. Фехтовальщик, который в условиях боя часто выпадает из тактического общения и попадает в бездеятельное состояние, — пример тактической пассивности.

Бой с незнакомым противником. При встрече с незнакомым противником во время боя необходимо постараться возможно быстрее изучить его с помощью разведывательных действий. При этом спортсмен в любую минуту должен быть готов к обороне. Боец должен стремиться к тому, чтобы в наикратчайший отрезок времени получить наиболее полное общее представление о противнике. Необходимо в первую очередь узнать: 1) способен ли противник на совершение внезапных атак; 2) что доминирует в его обороне при ожидании атаки и при неожиданном нападении.

Бой с превосходящим по силе противником. В бою с превосходящим по силе противником надо помнить, что менее сильный фехтовальщик, уступая противнику, например, в технике или в развитии физических качеств, может оказаться все же сильнее своего соперника и. выиграть бой с явным преимуществом за счет тактики и других психологических моментов. С более сильным противником невыгодно общаться его техническим и тактическим репертуаром, так как он в этом случае без труда переиграет своего менее сильного соперника. Против превосходящего в мастерстве противника выгодно применять непривычные для него, редко используемые тактические приемы.

Бой с уступающим по силе противником. К бою с уступающим по силе, но не слабым противником, надо относиться серьезно. Небрежное ведение боя уравнивает шансы спортсменов и нередко приводит сильного фехтовальщика к поражению. Поэтому бой надо вести в полную силу, позволяя себе лишь варьировать степенями боевого напряжения и рискованности.

Бой у задней границы поля боя. В такие моменты тактические ходы противников совершенно различны, как различны объективные условия их боя: один сражается без тыла, рискуя получить штрафной укол за выход за границу поля боя, а другой, обладая простором

маневра, имеет перед собой противника, лишенного возможности отступить и обреченного поэтому на необходимость атаковать или обороняться в трудной боевой обстановке. Стоящему у границы наиболее целесообразно, не давая противнику приблизиться, атаковать его с неожиданным по направлению действием на оружие или выполнить атаку второго намерения, вызывая ответ или контратаку противника, или прибегнуть к простой односторонней контратаке. При такой ситуации имеется немало и других вариантов атак, но рекомендуется все же пользоваться наиболее объективно выгодными из них.

Близость окончания боя. После объявления судьи, что до конца боя остается минута, тактическое направление ведения боя соперниками принимает определенный характер. Близость конца боя при равном счете побуждает более уставшего бойца к форсированному ведению боя, а менее утомленного, наоборот, — к спокойному, исключающему по возможности большой риск и обострения. При перевесе в уколах, ударах поведение фехтовальщиков резко отличается по тактическому содержанию, так как одному спортсмену конец боя несет поражение, а другому — победу. Имеющему перевес в счете, как правило, выгодно создавать обстановку своей относительной безопасности, т. е. не идти на обострения, пытаясь не терять при этом пространства позади себя. Достигнуть этой относительной безопасности выгоднее всего, прибегнув к ложным атакам, вызывающим отступление противника. Тот, кто проигрывает, должен стремиться поскорее сравнять счет, а еще лучше сделать его выигранным для себя. Ограниченность времени заставляет проигрывающего спешить, вести бой форсированно. Предельно обостряется обстановка, когда до конца боя остаются считанные секунды. Проигрывающему следует сразу же после команды «Алле!» флешобразным наступлением постараться настигнуть убегающего противника и нанести ему укол в атаке или укол, удар в темп в ответе.

Все изложенные тактические положения применяются и при бое с левшой. Утверждение об исключительной силе 4-й защиты левши является ошибочным и возникает лишь от непривычности ощущения фехтовальщика в бою при встрече 4-й защиты там, где обычно он имеет дело с менее активным движением оружия противника в 6-й или 3-й защите. Особые технические затруднения в ведении боя с противником-левшой могут возникать от непривычности положения его оружия и руки в боевых ситуациях и некоторого в связи с этим неудобства в выполнении приемов. Однако эти затруднения легко устраняются в индивидуальных уроках с помощью специальных упражнений в выполнении приемов против левши и в учебных тренировочных боях с левшами.

Фехтовальщик должен быть тактически гибким, разнообразным, но иногда, если этого требуют обстоятельства, прибегать к однообразным действиям. Однообразие приемов или даже повторение одного и того же приема несколько раз подряд может стать обманывающим и поэтому эффективным, но при условии, если фехтовальщик будет ожидать от своего противника разнообразия приемов.

В фехтовальном бою в некоторых случаях для обмана противника допустимы удары по закрытому месту. Такие удары часто приносят успех, так как фехтовальщик обычно и не допускает мысли, что его опытный противник попытается их совершить.

Тактическая подготовка, фехтовальщика широко излагается при обосновании вариантов техники приемов и боевых действий в методике специальной подготовки фехтовальщиков на рапирах, саблях и шпагах.

Глава XI. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА

В настоящее время добиться высоких спортивных результатов может лишь фехтовальщик, обладающий не только высоким уровнем техники, тактики, физической подготовленности, но и высокоразвитыми моральными и волевыми качествами, а также психической готовностью к соревнованиям.

Прежде всего, нужно помнить, что воля, по определению И. М. Сеченова, — это деятельная сторона разума и морального чувства. Воспитание волевых качеств неотделимо от сознания соответствующей моральной и интеллектуальной основы. Иными словами, нужно не только совершенствовать методы и методические приемы волевой подготовки, но

и осуществлять процесс воспитания всех волевых качеств в единой системе, направленной на укрепление и развитие нравственных чувств: советского патриотизма, коллективизма, общественного долга и ответственности, дружбы, товарищества в соответствии с моральным кодексом строителя коммунизма. Только в этом случае процесс психологической и волевой подготовки принесет нужные плоды.

При разработке методики волевой подготовки большое место отводится систематизированию условий, требующих проявления волевых качеств в процессе тренировочной и соревновательной деятельности фехтовальщика. К таким условиям относятся препятствия и объективные трудности, возникающие при технической и тактической подготовке, трудности экстраординарного характера, а также общей и специальной физической подготовки. Сюда также будут относиться и объективные изменения внутренней среды организма, спортсмена, действующего в условиях, обусловленных внешними причинами, которые требуют проявления волевых усилий.

Воля спортсмена проявляется в действиях, направленных на достижение возникающих перед ним целей во время соревнований и учебно-тренировочных занятий. Эти действия всегда связаны с необходимостью преодолевать трудности и препятствия на пути к достижению цели. Поэтому они требуют от спортсмена больших или меньших волевых усилий, особенно в тех случаях, когда трудности и препятствия возникают неожиданно.

Препятствиями для спортсмена могут стать объективные условия деятельности, мешающие достижению целей, возникающих или поставленных перед спортсменом. Препятствиями становятся и объективные изменения в состоянии внутренней среды организма спортсмена. Эти изменения создаются под влиянием внешних условий деятельности, они также мешают достижению целей, тормозят преодоление внешних препятствий.

Необходимость преодоления препятствий и трудностей, вытекающих из конфликтности боевых ситуаций, на первый план выдвигает не только задачи воспитания волевых качеств фехтовальщика, обеспечивающие возможность борьбы в условиях противоборства противника, подчинения его действий своим замыслам, но и тактическое распознавание состояния противника, его замыслов и намерений, а также подготовку и использование момента для его уязвимости.

Для анализа трудностей, возникающих в процессе соревновательной и учебно-тренировочной деятельности фехтовальщика, остановимся на препятствиях, которые наблюдаются при подготовке спортсменов.

ТРУДНОСТИ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Трудности общей физической подготовки возникают из-за необходимости постоянного повышения уровня развития всех физических и специальных качеств, влияющих на специальную подготовку фехтовальщика, а также выполнения заданий с максимальным напряжением сил, большим объемом работы при повышающейся интенсивности.

1. Препятствия и трудности тактического характера:

- недостаточность технической подготовки, тормозящая осуществление тактических намерений при быстрой смене боевых ситуаций;
- медлительность или недостаточная гибкость тактического мышления (нет острого чувства боя), недостаточность тактических умений производить разведку для распознавания замыслов противника, маскировку своих намерений и действий, точно рассчитывать дистанцию и выбирать момент уязвимости;
- двоякая роль внимания бойца, который должен одновременно наблюдать за противником для определения целесообразности способа и момента его уязвимости и в то же время заботиться о том, чтобы не быть самому застигнутым врасплох;
- неумение сформировать нужную тактическую обстановку для завершающего действия, торопливость или медлительность в ожидании желаемых действий противника или его ошибки;
- упорство противника в осуществлении своих замыслов;
- неумение преодолеть так называемый психологический барьер (например,

отрицательное воздействие имени известного спортсмена перед боем или неоднократные проигрыши одному и тому же противнику и т. п.);

- узость «боевого репертуара» или злоупотребление излюбленными действиями в сходных ситуациях;
- травмы, болевые ощущения или грубость противника, неприязнь к нему, мешающая обдуманно вести бой;
- неуверенность в действиях;
- предстартовая лихорадка или предстартовая апатия;
- неожиданное упорство противника в почти проигранном бою и изменение счета в его пользу;
- неумение отвлечься от посторонних раздражителей и сконцентрироваться на противнике, отсутствие отчетливости зрительных и двигательных восприятий, концентрированного внимания, плохое качество или тенденциозное судейство, неблагоприятное отношение зрителей и т. п.

II. Препятствия и трудности технического характера:

- приспособление природных координации к специальным фехтовальным, т.е. выполнение движений ногами независимо от движений рук и наоборот;
- неумение быстро переключаться с одних действий на другие;
- влияние недостатков техники противника на технику бойца;
- недостатки техники, вытекающие из недостатков общей и специальной физической подготовки, усталость, утомление.

III. Экстраординарные препятствия и трудности:

- противник ошеломил стремительностью, отлично маскирует свои замыслы, его очень трудно распознавать; противник применяет тактико-техническую новинку, пригодную для решения не одной тактической задачи, а нескольких;
- травмы и острые болевые ощущения;
- неожиданный перерыв в соревнованиях с целью их затягивания, чтобы сбить темп;
- неприятные известия, злоупотребление стимуляторами, внезапное изменение системы соревнований.

Кроме того, фехтовальщик может столкнуться с недостатками оборудования, инвентаря, экипировки, с неблагоустроенным залом или площадкой, где проводятся соревнования или тренировки.

Каждый спортсмен, овладевая техникой и тактикой фехтования, особенно совершенствуясь в них, испытывает в той или иной мере указанные трудности.

Волевые качества фехтовальщика воспитываются в процессе преодоления специально и последовательно создаваемых препятствий и трудностей в учебно-тренировочных занятиях и особенно в соревнованиях при условии достаточно ясного осознания их, что зависит от правильного использования специальных средств, методов и методических приемов.

Важно спланировать и осуществлять этот процесс так, чтобы никакие трудности не сказывались на спортивном мастерстве фехтовальщика. Для этого в процессе технической, тактической и физической подготовки необходимо всегда предусматривать совместное решение двух задач: обучение и совершенствование в технике и тактике с одновременным развитием волевых качеств, повышением уровня общей и специальной физической подготовленности и воспитанием воли фехтовальщика.

Кроме того, для развития волевых качеств необходимо поставить спортсмена в такие условия, которые бы требовали от него проявления того или иного качества, а также, чтобы эти условия были бы повторяющимися, постепенно усложняющимися и варьирующимися. Такие условия необходимы для того, чтобы предотвратить косность стереотипа или чрезмерное облегчение волевых усилий в действиях спортсмена.

ОСНОВНЫЕ ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА ФЕХТОВАЛЬЩИКА И ПУТИ ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Конкретные проявления воли принято называть волевыми качествами. К основным волевым качествам относятся: целеустремленность, самостоятельность и инициативность, решительность и смелость, выдержка и самообладание, настойчивость.

Фехтовальщик, обладающий целеустремленностью, должен:

- уметь определить перспективную основную цель на относительно большой промежуток времени и ближайшие конкретные, задачи, связанные с ее достижением;
- отличаться большой активностью в действиях для достижения поставленной цели;
- обладать большой сосредоточенностью при решении каждой задачи, при выполнении каждого действия, связанного с достижением цели; легко подавлять различные отвлечения, посторонние мысли и переживания;
- достигнув намеченной цели, сразу же ставить новую, еще более высокую, и, если представляется возможность, немедленно переходить к необходимым практическим действиям для достижения новой цели.

Воспитание целеустремленности начинается с постановки определенных целей и задач перед спортсменом. Правильно поставленная цель приобретает характер побудительной силы, становится мотивом деятельности. Пусть даже такая отдаленная цель, как, например, стать чемпионом мира, СССР или города, выполнить Норматив мастера спорта и т. д., определяет всю жизнь и работу спортсмена на протяжении большого отрезка времени.

У опытных спортсменов-фехтовальщиков мотивами могут быть, например, стремление хорошо подготовиться к соревнованиям, любовь к спортивному совершенствованию. Более узкой задачей является исправить какой-то недостаток, подготовить новые тактико-технические действия и т. д.

Цель достигается через ряд посильных и даже несколько завышенных препятствий и трудностей. Слишком легко достижимая, так же как и совсем недостижимая, цель не способствует воспитанию целеустремленности фехтовальщика.

Постановка цели и выполнение задач в определенные этапы тренировочного процесса есть творческий совместный труд тренера и спортсмена. Тренер обязательно должен исходить из подготовленности и возможностей ученика. Очень важно, чтобы достижение одной цели порождало новую, более высокую.

Для воспитания целеустремленности следует:

- 1) осуществлять перспективное планирование всей тренировочной работы фехтовальщика на 4 года, оперативное планирование на 1 год и конкретное на 1 месяц с постановкой конкретных задач, которых должен добиться спортсмен к определенному сроку;
- 2) каждое участие в соревнованиях анализировать, конкретизировать задачи на каждую тренировку для достижения успеха в ликвидации ошибок, овладении каким-либо навыком, умением, качеством;
- 3) осуществлять задания на достижение определенных показателей в других видах спорта, используемых для повышения общей физической подготовки;
- 4) разработать нормативы по специальной и физической подготовленности.

Фехтовальщик, отличающийся самостоятельностью и инициативностью, должен:

- действовать творчески, не по шаблону, гибко использовать имеющиеся знания, умения и навыки;
- тонко и точно понимать изменения условий деятельности и в связи с этим видоизменять свои действия, новаторски решая встречающиеся задачи;
- решать возникающие вопросы самостоятельно и целесообразно;
- критически относиться к советам со стороны и действиям противников, быть самокритичным.

Для воспитания самостоятельности и инициативности рекомендуется:

- 1) систематически привлекать фехтовальщиков для разработки планов работы, обсуждения различных вопросов техники, тактики, методики, обсуждения положительных и

отрицательных сторон ближайших конкурентов, привлекать всех фехтовальщиков к разбору соревнований, боев;

2) поручать фехтовальщику составлять самостоятельно план тренировки, самостоятельно проводить часть занятия или целые занятия, в отдельных занятиях давать полную инициативу;

3) проводить индивидуальные уроки с менее подготовленными занимающимися;

4) усилить все виды самостоятельной работы;

5) применять задания и упражнения, требующие личной инициативы фехтовальщика. В боях, особенно соревновательных, поощрять главным образом те действия, которые позволяют ему управлять действиями противника, и тем самым воспитывать умение создавать выгодные ситуации в боях;

6) выполнять упражнения на подавление воли противника, упражнения в атаках на вызовы противника и на его подготавливающие движения и действия, расширять репертуар за счет атакующих действий, контратак, перехватов при активно подготавливаемых для этого предпосылках;

7) при решении задач, поставленных тренером, отдавать предпочтение тем способам, в которых проявляется самостоятельность и личная инициатива;

8) проводить большое количество тренировочных боев с самостоятельно поставленными или тематическими заданиями, самостоятельно отрабатывать технику определенного действия, его своевременность, быстроту и т. д.;

9) практиковать самостоятельный анализ своих недостатков, участия в соревнованиях, подводить самостоятельные итоги работы.

Решительный и смелый фехтовальщик должен:

– быстро и своевременно обдумывать и принимать решения, реализовать их во время выполнения действий;

– не бояться ответственности за принятые решения и их осуществление, самостоятельно выбирать действия в ответственные моменты боя;

– всегда быть уверенным в принятии решений, в действиях;

– преодолеть чувства неуверенности, сомнения, страха.

Для воспитания решительности и смелости следует:

1) выполнять разнообразные прыжки в глубину, прыжки в воду, с трамплина на лыжах, играть в хоккей, баскетбол или ручной мяч с видеоизмененными приемами;

2) разумно продумывать систему соревнований, в которых должен участвовать фехтовальщик, подбирать встречи с противниками, более сильными технически и тактически; стремиться как можно больше вынести пользы из боя;

3) правильно расставляли партнеров для выполнения заданий в тренировке, не допускать длительной совместной тренировки с более сильными партнерами, чтобы не вызвать чувство неуверенности, подавленности и потери веры в результативность своих действий;

4) шире проводить специальную тренировку фехтовальщика в излюбленных приемах и действиях, которые обеспечивают ему успех;

5) использовать положительный опыт соревнований, в которых фехтовальщик добился успеха, для постановки более сложных задач;

6) любое проявление чувства неуверенности, сомнения, страха подвергать педагогическому воздействию тренера, партнеров и всего коллектива фехтовальщиков.

Фехтовальщик, отличающийся выдержкой и самообладанием, должен:

– продуктивно действовать в состоянии так называемой стартовой лихорадки или стартовой апатии;

– не теряться при возникающих неожиданностях в ходе соревнования и в тех случаях, когда начало соревнований складывается в пользу противника;

– владеть собой в случаях судейских ошибок или тенденциозного судейства;

– продолжать интенсивную борьбу при развивающемся переутомлении, чтобы

преодолеть конфликтное внутреннее состояние, характеризующееся субъективным желанием прекратить соревновательную борьбу из-за кажущейся невозможности победить.

Для воспитания выдержки и самообладания следует:

- 1) систематически участвовать в официальных и учебных соревнованиях, точно выполнять все запланированные задания;
- 2) тренироваться в ведении боя в усложненных условиях, с более сильным противником, в состоянии усталости;
- 3) неуклонно подчиняться установленному режиму, выполнять определенные правила поведения, быть дисциплинированным.

Настойчивый фехтовальщик должен:

- не отступать перед трудностями в тренировке и соревнованиях, активно преодолевать их экономно, без рывков расходуя энергию, несмотря на неудачи или допускаемые ошибки или трудное внутреннее состояние;
- не утрачивать и не снижать энергии и активности при возникновении неожиданных трудностей и препятствий.

Для воспитания настойчивости рекомендуется:

- 1) проводить беседы о мастерстве выдающихся фехтовальщиков, подчеркивая, что это мастерство — следствие настойчивости и трудолюбия;
- 2) проводить беседы о значении отдельных сторон подготовки для совершенствования мастерства с примерами из опыта лучших представителей фехтовального спорта;
- 3) подводить итоги (еженедельные, каждого занятия), ориентирующие занимающихся на последующую работу;
- 4) давать задания на эмоциональное выполнение упражнений, проводить соревнования на технику или на отдельные элементы тактики, ставить отметки за качество выполнения, поощрять фехтовальщиков, проявляющих настойчивость;
- 5) постоянно контролировать занимающихся и следить за выполнением заданий;
- 6) ввести норматив по специальной и физической подготовке, постепенно усложнять на занятиях задания и упражнения, повышать требования к качеству их выполнения при увеличении объема и интенсивности. При этом надо сокращать отдых между упражнениями, увеличивать время занятий и т. п.;
- 7) добиваться многократного регулярного участия фехтовальщиков в соревнованиях различного масштаба, характера, планировать занятия так, чтобы каждый спортсмен провел большое количество боев, главным образом, самостоятельно. Бои должны быть разнообразными по содержанию, с различными усложняющими факторами, что в итоге повышает интенсивность.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ МЕТОДИКИ ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ

Одним из основных условий, обеспечивающих преодоление любых трудностей, является воспитание у спортсменов уверенности в преодолении трудностей.

Эти задачи должны отличаться ясностью, но быть достаточно трудными.

Большое значение имеет воспитание у бойцов увлеченности процессом боя, процессом спортивной борьбы. Надо строить так задания, чтобы процесс преодоления препятствий и трудностей превратился бы у занимающихся в спортивное увлечение. Интерес к занятиям, радость достижения результата в выполняемых упражнениях, эмоциональная привлекательность их не единственные побудительные силы в преодолении встречающихся трудностей. Большую роль в преодолении любой трудности¹ играет осознание конкретной пользы.

В преодолении трудностей немаловажное значение имеет убежденность спортсмена до конца бороться за выполнение поставленной задачи и уверенность в успешном преодолении трудностей.

Это достигается всем комплексом воспитательных мероприятий (беседами о лучших спортсменах, разбором поведения фехтовальщиков в различных соревнованиях, усилениях всех форм работы, внушением тренера, самовнушением и т. д.), а также правильным

осуществлением принципа доступности. Учитывая подготовленность учеников, тренер должен давать задание в расчете не только на большие нервные затраты, но и обязательно на его успешное выполнение.

Очень важно постоянно анализировать каждый проведенный спортсменом бой, выполненное упражнение или задание.

Состояние воодушевления, бодрости, уверенности, боевого возбуждения способствует максимальному проявлению всех сил спортсмена, всех его возможностей, благодаря чему фехтовальщик успешнее преодолевает все встречающиеся трудности и показывает высокий результат в соревнованиях.

Неблагоприятный психологический фон ослабляет волю спортсмена. Состояние подавленности, чрезмерного волнения, растерянности, неуверенности, возникающее в процессе тренировки и особенно в соревновании, тормозит проявление всех способностей фехтовальщика.

Важно помнить, что степень проявления волевых усилий фехтовальщика зависит от общего психического, физического состояния здоровья в данный момент.

Для развития волевых качеств спортсмена необходимо обеспечить в учебно-тренировочном процессе формирование конкретных умений, способствующих преодолению препятствий и трудностей. Лучший путь решения таких задач — всемерное повышение уровня всех видов подготовки: тактической, технической, общей и специально-физической и психологической.

Повышение объема, интенсивности нагрузки, вплоть до максимальной, а также перенесение длительных и интенсивных напряжений — процесс не только функциональной подготовки. В значительной мере это процесс психологический, в результате которого воспитываются волевые качества спортсмена.

Опыт показывает, что увеличение количества соревнований, соревновательных, а также тренировочных боев, взаимопражнений, «контров», индивидуальных уроков с тренером, равно как всех других видов подготовки, положительно сказывается на воспитании волевых качеств.

Волевою подготовку спортсмена надо планировать индивидуально, с учетом перспективных и конкретных задач тренировочного процесса на определенный период времени.

Отражая индивидуальное в планировании волевой подготовки, нельзя не учитывать общих принципов планирования тренировочного процесса, объективно отражающих закономерность становления спортивной формы.

Важнейшим путем развития всех волевых качеств является самостоятельная работа и воспитание трудолюбия.

Спортивное трудолюбие — главное качество в росте спортивного мастерства фехтовальщика. Наилучшим образом оно воспитывается в самостоятельно выполняемых упражнениях, заданиях, взаимопражнениях, «контрах», различных боях, в самостоятельно выполняемых заданиях вне тренировочных занятий.

Научить ученика самостоятельно трудиться — главная задача тренера. Только большой систематический труд фехтовальщика в овладении техникой, тактикой, в воспитании волевых качеств поможет ему овладеть фехтовальным мастерством. Без высокого уровня работоспособности, без большого объема самостоятельной работы не может сформироваться фехтовальщик высокого класса.

Опыт лучших советских тренеров по фехтованию убедительно доказывает, что воспитание спортсменов в коллективе, через коллектив при ведущем руководстве тренера и влиянии общественности всегда дает лучшие результаты, чем воспитание одиночек.

В коллективе менее благоприятна почва для эгоистических проявлений, эмоциональных срывов, зазнайства и других негативных проступков. Оценка поступков в коллективе переживается острее, а сам человек раскрывается шире, многограннее, быстрее устанавливается контакт между спортсменом и тренером.

В настоящее время соревновательный метод успешно применяется как в занятиях по общей физической подготовке, так и на занятиях по технике, тактике и т. д. В этих же целях

следует специально организовывать разнообразные тренировочные и соревновательные бои.

Развитие волевых качеств может осуществляться еще и другими методами специальной подготовки, получившими в настоящее время наибольшее практическое распространение: в действиях с выбором, индивидуальных уроках и «контрах».

В действиях с выбором и индивидуальных уроках наибольшую ценность должны иметь такие задания, в которых партнер или тренер неожиданно, а иногда и необусловленно меняют обстановку. Например, неожиданный разрыв или сокращение дистанции; контратака; защита — ответ; ответ в неожиданную линию; атака «стрелой» и т. д.

Кроме того, в действиях с выбором можно увеличивать количество вариантов заданий и скорость выполнения действий, а также уменьшать отчетливость действий — поводов партнера, строже обуславливая техническую конкретность двигательной реакции.

Соревнования — важнейший этап проверки тактики, техники, воли, развития всех способностей и качеств фехтовальщика. Только в соревнованиях все стороны подготовки фехтовальщика получают окончательную наивысшую отшлифовку. Этому способствует стремление каждого из участников соревнования показать максимальный для себя результат. Установка на максимальное достижение мобилизует все силы, все способности, все мастерство спортсмена. Таких мощных побудительных сил в условиях обычных тренировок создать невозможно.

Главный момент в соревновательной деятельности фехтовальщика — бой на дорожке один на один с противником. Всякая победа — личное достижение. Каждый пропущенный промах может быть исправлен только самим бойцом. Исключение составляют лишь командные соревнования.

Спокойное течение соревнований, если бои складываются удачно, обычно не вызывает острых оценок и сильных эмоциональных сдвигов. Но если каждый бой дается с трудом, если мастерство фехтовальщиков равное, а каждый укол (удар) может отразиться на занятом месте или боец выступает на ответственном номере в команде, — удачи и промахи переживаются острее. Это объясняется боязнью, что допущенная ошибка может стать роковой, так как обстановка для исправления не повторится. Благодаря этому усиливается ответственность за каждое решение, за каждое действие.

Чувство ответственности становится побудительной силой только в том случае, если оно не сопровождается чрезмерно напряженным психическим состоянием, часто возникающим благодаря расхождению между поставленной задачей и возможностями спортсмена.

Каждая удача, каждый допущенный промах вызывают соответствующее эмоциональное состояние. Чередование эмоциональных состояний, часто полярного характера, — характерная особенность психологического состояния участвующего в соревновании фехтовальщика.

Фехтование — это борьба замыслов, заканчивающаяся в пользу того, кто заставил противника принять ложные замыслы за истинные или правильно расшифровал намерения противной стороны и быстро их предупредил.

Низкое качество и необъективность судейства могут в значительной мере сказаться на результатах соревнований.

Влияние на спортивную борьбу оказывают и зрители. Реакция зрителей на ход соревновательной борьбы может или еще больше воодушевить фехтовальщика на дальнейшую борьбу или усугубить и без того низкий боевой тонус. Успешно действовать в таких условиях может только хорошо подготовленный в волевом отношении боец.

О САМОВОСПИТАНИИ ВОЛИ

Успешное воспитание волевых качеств существенно зависит от той роли, которую играет в нем сам спортсмен, его активность в этом процессе, а также от того, решаются ли задачи волевой подготовки только еще под руководством тренера или сам спортсмен занимается самовоспитанием воли.

Проф. А. Ц. Пуни выдвигает следующие принципиальные положения, на которых основывается процесс самовоспитания воли:

- а) научиться прежде всего владеть собой, делать не то, что хочется, а то, что нужно;
- б) совершенствоваться всегда и во всем, делать все и всегда наилучшим образом, точно, аккуратно, предвидя результаты и последствия своих действий;
- в) следить за собой и всегда искать причины несовершенства своей деятельности, неуспехов и неудач прежде всего в самом себе, а не в объективных причинах или других людях, быть самым строгим судьей для самого себя.

На основании выяснения слабых и сильных сторон в воспитании воли, в интеллектуальных основах воли и в развитии собственно волевых качеств (целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания) определяется программа самовоспитания воли и конкретные правила поведения и действий спортсмена в этом направлении.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

Психологическая подготовка к соревнованию — сложный и длительный процесс, начинающийся задолго до начала соревнований. Главный момент психологической подготовки — настройка на соревнование в целом и на каждый бой в отдельности, а также произвольное регулирование эмоциями и эффективными состояниями.

Настройка на соревнование начинается при планировании тренировочного процесса к данному соревнованию. По мере приближения дня соревнований фехтовальщиком овладевают в той или иной мере мысли о нем. Он мысленно по многу раз встречается со своими противниками, проверяет различные варианты своих действий, определяет свою готовность, оценивает возможный результат.

Для хорошо подготовленных фехтовальщиков, уверенных в своих силах, процесс настройки на соревнование не вызывает трудностей.

Для фехтовальщиков, не уверенных в своих силах, процесс настройки протекает труднее. Они многократно пытаются подвергнуть проверке правильность запланированной цели на соревнование, средств, всей системы подготовки и чрезмерно переживают за возможный исход соревнований. Любые разговоры о предстоящем соревновании переживаются неоправданно остро.

Некоторые спортсмены не в состоянии справиться с такой чрезмерной нервной нагрузкой, для них такой труд оказывается непосильным. Происходит срыв. А о спортсмене в таких случаях говорят: «сгорел», «перегорел», «переволновался», «сорвался».

Настройка — процесс, осуществляемый фехтовальщиком и тренером совместно. Однако чем выше спортивная квалификация фехтовальщика, чем больше у него опыт соревнований, тем выше его умение настраиваться на предстоящее соревнование.

Основным способом настройки следует считать такой, при котором спортсмен настраивает себя на полное использование всех своих потенциальных возможностей, на достижение оптимального результата. Он заранее готовит себя к тому и тем полнее получает удовлетворение, чем тяжелее была борьба. Такой спортсмен оказывается великолепным бойцом, способным ответственно сражаться от начала до конца соревнований за лучший результат.

Кроме настройки на соревнование в целом, в фехтовании большое значение имеет настройка на каждый конкретный бой. Нередко можно услышать от спортсмена, только что закончившего бой, характеристику своего психологического состояния: «не собрался», «не настроился», «не чувствовал боя». Точно такими же словами он анализирует причины своей неудачи.

Настройка на бой — продумывание, мысленное опробование конкретного тактического плана, конкретных действий и обязательное регулирование настроения. Условия учебно-тренировочной и особенно соревновательной деятельности фехтовальщика создают множество причин для возникновения эмоциональных проявлений, различных по силе и характеру, по степени интенсивности.

Фехтовальщики испытывают эмоциональное возбуждение и напряжение не только в процессе соревнований, но и до их начала в виде предстартовых состояний, а в некоторых

случаях эмоциональные сдвиги начинаются задолго до начала соревнований, с момента известия об участии спортсмена в данном соревновании, и называются предсоревновательными.

В ряде случаев возникшее эмоциональное состояние усугубляется неумелым вмешательством тренера, или другого лица, и/или всего коллектива, направленным на форсированную стимуляцию спортсмена на победу. Благодаря этому естественное стремление выступить как можно лучше чрезмерно обостряется, возбуждение переходит известные границы, и спортсмен теряет контроль над собой.

Имеются и другие отрицательные состояния — так называемые психологические барьеры: навязчивость разнообразных мыслей, связанных с предстоящим выступлением: «а вдруг проиграю», «потерплю поражение» и т. д., или внушающее воздействие более сильного противника, или неблагоприятные условия выступления и т. д.

Для успокоения спортсмена, находящегося в состоянии повышенного возбуждения, для освобождения его от излишней общей скованности, напряженности и улучшения координации движений, для сосредоточенности и овладения собой можно рекомендовать следующие упражнения.

Упражнения на расслабления различных мышечных групп, движения с большой амплитудой, дыхательные упражнения, ритмичные движения в спокойном, замедленном темпе.

При пониженном эмоциональном состоянии, настроении применяются различные упражнения в быстром темпе и ритме.

В заключение следует заметить, что весь тот большой нервный труд, который приходится проделывать фехтовальщику по овладению своими эмоциональными состояниями, зависит от уровня развития его волевых качеств и тренированности в данный момент.

При высоком уровне тренированности и волевых качеств отрицательные эмоции возникают все меньше и меньше, а если они все-таки возникают, то легче и быстрее преодолеваются.

* * *

СПИСОК ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМОЙ СТУДЕНТАМ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ КУРСОВЫХ РАБОТ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ФЕХТОВАНИЕ

1. Аркадьев В. А. Фехтование. ФиС, 1953. .
2. Аркадьев В. А. Учебник для ИФК. ФиС, 1959.
3. Аркадьев В. А. и Хозиков Ю.Ж. Фехтование. Изд. «Советская Россия», 1962.
4. Булочко К. Т., Добровольский В. К., Пуни А. Ц. Учебник для ИФК. ФиС, 1940.
5. Булочко К. Т. Учебное пособие для студентов заочного обучения. ФиС, 1954. '
6. Булочко К. Т. Методика индивидуального обучения фехтованию на рапирах. М., 1958.
7. Голяницкий А. П. Фехтование в СССР. ФиС, 1956.
8. Голяницкий А. П. Судейство соревнований по фехтованию. ФиС,
9. Добровольский В. К. Фехтование. ФиС, 1936.
10. Келлер В. С. Основы школы фехтования на саблях. Львов, 1959.
11. Любомиров Л. Физкультура и спорт в СССР. ФиС, 1963.
12. Ловицкая И. В. Обучение расслаблению мышц. Л., 1959.
13. Мидлер М., Тышлер Д. Тренировка в фехтовании на рапирах. ФиС,
14. Пуни А. Ц. Очерки психологии спорта. ФиС, 1959.
15. Пуни А. Ц. Воспитание воли спортсмена. Л., 1959.
16. Сивербрик И. Е. Руководство к изучению правил фехтования на рапирах и эспадронах, 1852.
17. Третилова Т.А. Врачебный контроль при фехтовании. ФиС, 1962.
18. Тышлер Д. Тренировка фехтовальщика на саблях. ФиС, 1961.

19. Тернан К. Фехтование на рапирах, 1913.
20. Фехтование (учебное пособие для тренеров). ФиС, 1964.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие

Глава I. Фехтование в советской системе физического воспитания

- Задачи, значение и место фехтования в советской системе физического воспитания
- Виды фехтования
- Содержание спортивного фехтования
- Фехтование как учебная и научная дисциплина
- Формирование профессионально-педагогических навыков у студентов

Глава II. Исторический очерк развития фехтования

- Краткие сведения из общей истории фехтования
- Исторический очерк развития фехтования в СССР

Глава III. Понятия и термины в фехтовании

Глава IV. Классификация боевых действий и приёмов фехтования

- Классификация боевых действий
- Систематика приемов фехтования

Глава V. Основы спортивной тренировки фехтовальщика

- Цели и задачи спортивной тренировки
- Основные стороны спортивной тренировки
- Основные средства спортивной тренировки
- Принципы тренировки
- Режим спортсмена
- Методы обучения и воспитания в процессе спортивной тренировки
- Формы организации и занятий по фехтованию
- Структура урока
- Планирование спортивной тренировки

Глава VI. Физическая подготовка фехтовальщика

- Единство общей и специальной физической подготовки
- Средства и методы общей и специальной физической подготовки фехтовальщика
 - Общеразвивающие упражнения
 - Специально-подготовительные упражнения
 - Специальные подводящие упражнения (одиночные и парные)
 - Вспомогательные виды спорта
 - Комплексы утренних физических упражнений

Глава VII. Фехтование на рапирах

- Теоретические положения
 - Особенности фехтования на рапирах
 - Оружие, снаряжение и электроаппаратура
 - Основные положения и движения и обучение им
- Специальные упражнения в приемах на фехтовальных снарядах
- Простые действия наступления и обороны
 - Простые атаки
 - Простые защиты
 - Ответные атаки
 - Контрзащиты и контрответы
 - Контратаки
 - Повторные атаки
 - Ложные атаки и их сочетания в действиях второго намерения
- Обучение простым боевым действиям
- Проведение учебной практики

- Учебная практика по тренерской технике индивидуального обучения
- Сложные действия наступления и обороны
 - Сложные атаки
 - Сложные защиты и ответы
 - Разновидности сложных действий
- Обучение сложным действиям
 - Индивидуальное обучение сложным действиям
 - Групповое обучение
 - Учебная практика на сложные действия
- Развитие боевых умений в тактической подготовке фехтовальщиков на рапирах
- Совершенствование фехтовальщиков на рапирах в учебных боях и соревнованиях

Глава VIII. Фехтование на саблях

- Теоретические положения
 - Особенности фехтования на саблях
 - Оружие и снаряжение
- Основные положения и движения и обучения им
- Специальные упражнения в приемах на фехтовальных снарядах
- Простые действия наступления и обороны
 - Простые атаки
 - Контратаки
 - Повторные атаки
 - Ложные атаки
 - Простые защиты (контрзащиты)
 - Защиты второго намерения
 - Ответные атаки и контрответы
- Обучение простым боевым действиям
- Сложные действия наступления и обороны
 - Сложные атаки
 - Сложные защиты и ответы
- Развитие боевых умений в технике и тактике действий

Глава IX. Фехтование на шпагах

- Теоретические положения
 - Особенности фехтования на шпагах
 - Оружие, электрофиксатор и снаряжение
- Основные положения и движения и обучения им
- Обучение держанию шпаги и управлению клинком
- Специальные упражнения в приёмах на фехтовальных снарядах и обучение им
- Простые действия нападения и обороны
 - Простые атаки
 - Защитные действия
 - Ответные действия
 - Контратаки
 - Ложные и повторные атаки
 - Обучение простым боевым действиям
- Обучение простым атакам
- Сложные действия наступления и обороны
 - Сложные атаки
 - Сложные защиты и ответы
- Совершенствование в учебных боях и соревнованиях

Глава X. Общие основы тактики

- Взаимосвязь техники с тактикой
- Тактические основы боя
- Боевые действия
- Тактическое мышление фехтовальщика

Тактические положения и рекомендации

Глава XI. Психологическая и волевая подготовка

Трудности общей и специальной подготовки

Основные волевые качества фехтовальщика и пути их совершенствования

Основные положения методики волевой подготовки

О самовоспитании воли

Психологическая подготовка к соревнованиям

Список основной литературы, рекомендуемой студентам для подготовки курсовых работ по специализации фехтования

Редактор А. И. Шавердова

Художник П. Э. Бендель

Художественный редактор В. К. Сафронов

Технический редактор М. П. Манина

Корректор З. Г. Самылкина

А 09021. Сдано в набор 19/1 1967 г. Подписано к печати 29/V 1967 г. Формат 60×90 1/16 Печ. л. 27. Уч.-изд. л. 26,25. Бум. л. 13,5. Бумага типографская № 2. Тираж 22 000. Цена 1 р. 02 к. Заказ 42.

Издательство «Физкультура и спорт» Комитета по печати при Совете Министров СССР. Москва К-6, Каляевская ул., 27

Ярославский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР. Ярославль, ул. Свободы, 97.